

# ALTA COCIÑA GALEGA



Prólogos

**Alberto Núñez Feijóo**, Presidente da Xunta de Galicia  
**Rafael Ansón**, Presidente da Real Academia de Gastronomía

XUNTA DE GALICIA



#### CRÉDITOS FOTOGRÁFICOS

**Adolfo Enríquez:** 88-93

**Age fotostock:**  
ARCO/Reinhard, H.: 35  
Philippe Benoist/Eure: 43 dereita  
Juniors Bildarchiv: 34  
Iñaki Caperochipi: 133  
Elena Elisseeva: 39  
María Galán: 142  
Gerard Lacz: 29 inferior esquerda, 36  
Javier Larrea: 82 abaixo  
César Lucas Abreu: 37  
Marevision: 23, 25, 27, 29 superior e inferior dereita, 30, 31, 33  
David Miranda: 136  
Juergen Richter: 15  
Jesús Nicolás Sánchez: 70 abaixo  
Visions Botanical: 49

**Ars Lumen:** 124

**Froilán Calderón:** 118

**Grupo Nove-Ovidio Aldegunde:** 76, 94, 100

**Mª Carmen Martínez Rodríguez:** 152-155

**Matías Briansó:** 47, 57, 61, 134, 135, 139, 141, 146

**Sacha Hormaechea:** 15, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 24, 140, 143

**Shutterstock:** 11, 13, 38, 43 esquerda, 51, 53, 63, 131, 137, 145, 147, 177

**Tono Arias:** 40, 44, 45, 46, 48, 52, 55, 59, 60, 64-69, 70 arriba, 71-75, 77-81, 82 arriba, 83-87, 95-99, 101-105, 107-111, 119-123, 125-129, 149

**Xurxo Lobato:** 12

**Ramón Escudero:** cuberta

**Unión Europea:** 10

**Wikipedia:** 10

**Wikipedia:** 10

**Wikipedia:** 10

**Wikipedia:** 10

© Xunta de Galicia, 2016

© Dos textos e fotos, os seus autores

**Wikipedia:** 10

Edición de textos: Mercè Fabregat  
Creación e realización: Lunweg, 2015  
ISBN: 978-84-16489-17-6  
Depósito legal: B 721-2016  
Imprime: Talleres Gráficos Soler

© Editorial Planeta, S.A., 2015

Lunweg é un selo editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avenida Diagonal, 662-664 - 08034 Barcelona

Calle Josefa Valcárcel, 42 - 28027 Madrid

**Wikipedia:** 10

Non se permite a reprodución total ou parcial deste libro, nin a súa incorporación a un sistema informático, nin a súa transmisión en calquera forma ou por calquera medio —sexa este electrónico, mecánico, por fotocopia, por gravación ou outros métodos—, sen o permiso previo e por escrito do editor. A infracción dos dereitos mencionados pode ser constitutiva de delito contra a propiedade intelectual (artigo 270 e seguintes do Código penal). Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Impreso en España

**Wikipedia:** 10

O papel utilizado para a impresión deste libro é cento por cento libre de cloro e está cualificado como papel ecolóxico.

# ALTA COCIÑA

# GALEGA



# A gastronomía galega, parte da nosa identidade

Alberto Núñez Feijóo

Presidente da Xunta de Galicia

*Esta cociña das nosas avoas e das nosas nais é, sen dúbida, o máximo momento da cociña galega, con fórmulas moi equilibradas, nas que se busca manter o sabor natural dos produtos que entran na composición dos pratos, o que por outra banda é o propio da arte coquinaria, que non é unha arte de disfrace.*

Extracto do prólogo de Cociña Galega  
(Álvaro Cunqueiro e Araceli Filgueira Iglesias. Ed. Everest. 1982)

As palabras que preceden este prólogo están extraídas, precisamente, doutro prólogo, o da obra Cociña Galega que Álvaro Cunqueiro asina xunto a Araceli Filgueira. Sabias e sinxelas palabras do xenio mindoniense que ben poden aplicarse á sabedoría e á sinxeleza que tradicionalmente se asociaron aos pratos servidos nas mesas das casas e dos restaurantes galegos.

Acaso haberá mostra de maior sinxeleza e sabedoría ca engadir un chisco de sal, pemento e aceite de oliva sobre uns anacos de polbo previamente cocido? De feito, esta última frase, na súa brevidade, contén a receita dun dos pratos máis emblemáticos da cociña galega, o polbo á feira. E así de sinxelas son, en gran medida, a maior parte das receitas dos pratos máis emblemáticos da cociña galega.

Unhas receitas que se basean principalmente, como dicía Cunqueiro, en respectar e aproveitar a calidade do produto, en non esconder o seu sabor, senón en potencialo e enriquecelo co agarimo que se lle dá a algo que sentimos próximo. Pois próxima é a relación histórica que os galegos mantiveron cos seus produtos ao longo da historia. A Galicia mariñeira viviu sempre por e para o coidado dos seus peixes e mariscos e a Galicia agrícola e gandeira conviviu cos produtos da horta e cos animais, ata o punto de concibilos case como membros da familia. Non sería de recibo insultar o resultado de tanta dedicación disfrazándoo con sabores alleos ou con métodos que des-

virtúen a súa esencia.

Son moitos e moi variados os produtos que aparecen nesta publicación, pero en todos eles está presente esa esencia, que non é outra ca o denominador común da calidade. Unha calidade que, nos últimos anos, se foi adaptando ás novas esixencias que os consumidores reclaman e aos novos modos de produción e melloras tecnolóxicas que tanto a pesca, a agricultura, a gandería e as industrias transformadoras galegas souberon implantar. Unha calidade que, así mesmo, serve como elemento diferenciador nun mundo globalizado onde cada vez existen máis posibilidades e máis opcións para satisfacer as nosas inquietudes culinarias.

Nese sentido é moi significativo o traballo que se fai desde os consellos reguladores dos máis de vinte produtos con algún distintivo europeo de calidade, entre os que están as cinco denominacións de orixe vitivinícolas Monterrei, Rías Baixas, Ribeira Sacra, Ribeiro e Valdeorras e as indicacións xeográficas protexidas de diversos queixos, meles, produtos da horta ou produtos cárnicos.

É, sen dúbida, esa calidade a que está a permitir que a cociña galega tamén saiba evolucionar e reinventarse. A cociña galega non quixo ser allea aos procesos de innovación culinaria que en todo o mundo, e en España de maneira moi intensa e exitosa, se desenvolveron nos últimos tempos.

Aquí temos precisamente unha boa mostra do que os novos cociñeiros galegos están a facer cos produtos da súa terra e do seu mar para que, desde un punto de vista acorde cos tempos en que vivimos, conserven a súa esencia e se poida seguir gozando de Galicia en cada bocado.

É de agradecer, por tanto, o labor da Real Academia da Gastronomía polo estudo e a promoción da nosa oferta culinaria e de restauración. De aí, este magnífico libro que se configura como unha coidada carta de presentación dalgunhas das máis destacadas composicións culinarias que servirá para mostrar a grande oferta de que dispón a nosa terra.

# A alta cociña galega.

## Na vangarda da cociña internacional

Rafael Ansón

Coido que é incuestionable que a gran riqueza de Galicia é a súa materia prima, os seus alimentos e bebidas, os seus produtos do mar e da terra, e os seus viños, cervexas, destilados e augas minerais.

E o que este libro tenta dar a coñecer é a evolución que tivo a cociña e os restaurantes nos últimos anos.

Non foi nada doado. De feito, algúns intentos de hai unhas décadas fracasaron.

Os galegos e, sobre todo, os que viaxamos a Galicia —quer españois, quer estranxeiros— queremos deleitarnos cos seus mariscos, peixes, carnes, cachelos, queixos e viños, e queremos facelo gozando dos sabores e dos aromas de sempre, pero con técnicas culinarias que os potencien. Nos últimos dez anos, os cociñeiros e os restaurantes de Galicia decidiron que tiñan que optar tamén pola creatividade, a modernidade e a innovación e, asemade, respectar non só esa materia prima extraordinaria, senón tamén a forma de cociñar que aprenderon e herdaron das súas nais, avoas e bisavoas. Esa cociña liviá, case inexistente, baseada nunha materia prima excepcional.

E, en efecto, souberon preservar as súas orixes e as súas raíces, sen esqueceren que o século XXI é o século da innovación e que, polo tanto, para estar presentes, especialmente no mundo mediático, non é posible a rutina nin a repetición. Os xefes de cociña galegos queren seguir sendo bos artesáns, pero tamén converterse en artistas, como ocorre noutras comunidades autónomas de España e doutros países.

Hai uns anos sería imposible escribir e publicar este libro. En Galicia, só existía a cociña tradicional, a popular,

a que ao longo dos séculos fixeron de forma admirable as nais, avoas e bisavoas do pobo galego. Pero hoxe en día, encabezados probablemente por Pepe Solla —que está a ter en Galicia un papel parecido ao que tivo Arzak no País Vasco ou Ferran Adrià en Cataluña—, xurdiu un equipo de novos talentos, novos e non tan novos, que tamén están a situar Galicia na vangarda da cociña internacional.

Este libro incorpora menús con cinco receitas orixinais de once xefes de cociña galegos. Somos conscientes de que podería haber máis, e por iso seguramente se incluírán outros en futuras edicións.

En calquera caso, son receitas extraordinariamente atractivas e que se sitúan de cheo no mundo da cociña de autor, creativa e innovadora.

Así mesmo, dedícase un anexo aos restaurantes con Soles Repsol. Algúns deles, loxicamente, tamén teñen Estrelas Michelin.

Tamén quixemos incluír algunhas das máis importantes receitas tradicionais galegas; en concreto, once. No entanto, dada a riqueza da gastronomía tradicional galega, engadiremos máis en sucesivas edicións.

Da man da doutora Carmen Martínez Rodríguez, do Consello de Investigacións Científicas, que investigou e traballou na recuperación de viñas esquecidas en Galicia e en Asturias, o libro dedica un espazo moi especial á evolución que tivo o viño nesta comunidade autónoma, á aparición dos viños de autor e á recuperación de viñas autóctonas esquecidas e, alén diso, fala da elaboración do viño e do aproveitamento desa materia prima fantástica, que son as vides e as uvas, en Galicia.

A introdución deste apartado —“A vide e as variedades galegas” — está asinada pola propia doutora Carmen Martínez, pero tamén se inclúe o testemuño de nove enólogos galegos —auténticos “cociñeiros do viño” — que nos falan dos seus viños preferidos; sen dúbida, algúns dos mellores que ofrece Galicia no momento actual.

Ademais da descrición do mellor da despensa de Galicia, na que atopamos produtos do mar, do río, da horta, do bosque, da caza, carnes e capóns etc., faise referencia tamén aos mellores produtos elaborados desta terra, coma o pan de Cea, os lácteos, queixos e requeixos, o lacón, os embutidos, as conservas, os aceites de oliva virxe extra, o mel e os doces.

Por último, hai un anexo que achega información sobre as adegas galegas e as empresas que integran a industria agroalimentaria de Galicia.

En total, 192 páxinas que reflicten a oferta gastronómica galega actual e que salientan a cociña de autor, a innovación, a creatividade e a excelencia.

Non podo rematar sen facer un eloxio da secretaria xeral de Turismo da Xunta de Galicia, María Nava Castro Domínguez, e dos seus colaboradores, e sen mostrar o meu agradecemento ao equipo de Lunweg, que fixo posible a publicación do libro.

Así mesmo, quérolles dar as grazas a Pepe Solla e aos seus dez compañeiros, por iniciaren esta aventura tan singular de dotar a Galicia dunha alta cociña moderna e creativa.

A Carmen Martínez Rodríguez, que impulsou a recuperación e puxo en valor a viticultura e a calidade

dos viños de Galicia.

Á Real Academia de Gastronomía, que desde o primeiro momento apoiou este proxecto e colaborou na súa realización.

A Repsol, por saber descubrir e valorar os auténticos soles da restauración galega.

E tamén a Michelin que, no caso de Galicia, actuou con bastante obxectividade, malia que continúa sen recoñecer que esta terra non só merece algún restaurante con dúas estrelas, senón que algún mesmo podería ter tres.

Unha última reflexión: a cociña galega de onte e de hoxe, as súas receitas máis logradas, non se elaboraron nas casas nobres ou de intelectuais e profesionais, senón nas máis humildes, as dos labradores e mariñeiros.

A sinxeleza non impide que a maioría dos pratos sexan singulares e modernos. A modernidade consiste en facer evolucionar a tradición respectando o pasado. Decía Eugenio D’Ors que “todo o que non é tradición é plaxio”.

Galicia non tivo, nin ten, necesidade de plaxiar a ningún. Ten a súa propia cociña, a súa propia forma de expresarse nos fogóns. Os restauradores galegos presentan a diario receitas excepcionais creadas a partir dun produto de primeira calidade, procedente dalgunhas das mellores terras e dos mellores mares de España, e sempre no marco da renovación e da modernidade.

Este libro quere ser un impulso á extraordinaria evolución que está a ter Galicia na gastronomía e no turismo gastronómico. É un comezo que marca un destino, un futuro de ilusión e de esperanza.

# SUMARIO



10 MATERIAS PRIMAS, A DESPENSA DE GALICIA



50 PRODUTOS ELABORADOS



62 ALTA COCIÑA GALEGA



130 COCIÑA DE TRADICIÓN GALEGA



144 O VIÑO GALEGO



176 ANEXOS



MATERIAS  
PRIMAS,  
A  
DESPENSA  
DE  
GALICIA





#### MATERIAS PRIMAS GALEGAS

A cociña galega é variada, rica e saborosa. En Galicia, a gastronomía baséase nos alimentos locais que se obtéñen da terra, do mar, do río e dos bosques. É unha gastronomía quilómetro 0. De todo en abundancia, e de aí a súa variedade. Os froitos obtidos son bos, como o demostran os numerosos produtos con indicación xeográfica protexida, un aval que certifica a súa calidade. E son saborosos, algo que ninguén pon en dúbida unha vez que os proba.

Espazo e tempo teñen desde sempre o seu referente nas mesas galegas, pratos que preparan os pescadores no mar coas súas capturas, guisos para combater o frío do inverno, receitas máis refinadas nos pazos, máis sinxelas nas lareiras das casas aldeás, unha cociña do Camiño, pratos para as festas... Existe un prato para cada momento e cada lugar, e sempre acompañado con algún dos afamados viños das cinco denominacións de orixe con que conta a comunidade.

A gastronomía galega é unha gastronomía de peixes e mariscos. Pero hai moito máis, a cociña mariñeira compenétrase á perfección coa cociña campesiña, a de caza, os pratos de carne e unha repostería tradicional. E en Galicia estas dádivas da natureza e esas creacións culinarias celébranse con festividades gastronómicas en que os

Mariscando na ría.

protagonistas son os produtos que se adquiren nos mercados de abastos das cidades e das vilas; nestas últimas, se son pequenas, pódenselles comprar directamente aos campesiños nas prazas ou aos pescadores nas poxas das lonxas. É tan boa a materia prima que tradicionalmente a gastronomía galega é unha cociña sen artificios. Sempre se cociñou con sinxeleza, na lareira, a cociña das casas, o fogar arredor do cal se reunían as mulleres para relatar historias de meigas mentres se cocía a cea no pucheiro.

Aos poucos fóronse incorporando novos métodos, novas técnicas de cocción, e a gastronomía foise sofisticando, aínda que sen deixar de lado nunca a tradición e o saber facer dos seus devanceiros. A cociña galega está na actualidade no punto de mira da gastronomía, e así o demostran as Estrelas Michelin que locen trece dos seus restaurantes. Galicia entrou no panorama gastronómico e proxectouse fóra da comunidade demostrando que tradición e modernidade non teñen por que ser conceptos contrapostos. Moitos cociñeiros optaron pola innovación e a investigación; por exemplo, no caso das algas (como a leituga de mar) que obtéñen do océano e que combinan coas materias primas tradicionais.

Da cociña galega faláron moito e ben cronistas e críticos gastronómicos. Álvaro Cunqueiro é un referente da cociña galega tradicional, autor de *Coquinario gallego* ou *La cociña cristiana de Occidente*, entre outros moitos libros



e artigos. Antes ca el, Manuel M.<sup>a</sup> Puga y Parga, coñecido como Picado, puxo as pautas na cociña galega con La cocina práctica (1905); Emilia de Pardo Bazán fixo provisión de receitas en La cocina española antigua (1913), e Julio Camba, cronista dos anos trinta do século pasado contribuíu, entre moitos outros, a dar a coñecer os bens e as maneiras de facer dunha cociña moi súa, moi de Galicia, unha cociña sen estridencias, abundante, variada e artesanal, que sempre se apoiou no puntal dunha materia prima excelente.

### DO MAR E DO RÍO. COCIÑA MARIÑEIRA

O peixe e o marisco ócupan un lugar destacado na gastronomía galega, pois trátase dun territorio con 1498 quilómetros de costa, ás veces escarpado e con altos cantís, no que o mar penetra no interior formando as rías, patrimonio natural da comunidade que lle confire unhas paisaxes espectaculares. As Rías Baixas e as Rías Altas son a porta de entrada dos produtos que os galegos extraen do mar desde tempos inmemoriais. Os abundantes restos de cunchas atopados demostran que xa na prehistoria se consumía moito marisco nestes lugares.

Dos portos sae a frota de pescadores na busca das capturas en mar aberto, a pesca de altura. Pescadas, rapes e linguados chegan nesas embarcacións ás lonxas. Tamén pescan os pescadores preto da costa con barcas máis pequenas, a pesca de baixura. Vigo é un importante porto pesqueiro, con dúas lonxas —unha de baixura e outra de altura—, ás que chegan moitas das capturas que se servirán máis tarde nas mesas galegas. A súa importancia é salientable, xa que é o primeiro porto comercializador de peixe para consumo humano do mundo. No Museo do Mar, situado nesta cidade, faise un repaso da historia da pesca.

Para facerse cos produtos que lles ofrecen o río e o mar, os habitantes das terras galegas fixeron uso do enxeño desde sempre. Con embarcacións de madeira e coiro aventurábanse mar aberto para capturar os peixes. Idearon as pesqueiras, unhas construcións de pedra que aínda se poden ver no Miño, que serven para atrapar peixes como a lamprea. Trátase de canterías de pedra perpendiculares ao río, que se levantaron hai milenios a ambas as beiras e que se convertían nun canellón sen saída para o animal, que acababa capturado nunha cesta. E tiñan técnicas de secado coas que se aseguraban dispoñer de peixe, coma o congro ou a lamprea, durante todo o ano. En Ribeira (A Coruña) celébrase a Festa da Dorna o 24 de xullo, na que

se lle rende homenaxe á pequena embarcación que os pescadores desta localidade das Rías Baixas, na que existe unha importante frota de pesca de baixura, utilizan para saír pescar ao mar: a dorna.

Tradicionalmente o peixe facíase cocido, ben en caldeirada ou guisado. E tamén á grella, sobre as brasas na lareira, a pedra do fogar na que se facía lume. Para facer a caldeirada, cocíanse o peixe e as patacas, botábaselles por encima unha allada — unha mestura de allo, aceite e pemento—, e presentábase nunha cazola. Calquera peixe feito desta maneira chamábase á galega. Eran pratos sinxelos e baratos. Os guisos reservábanse para as festas, porque eran máis laboriosos e entraban en xogo outros ingredientes, como podían ser tomates, pementos e chícharos. En definitiva, máis tempo e máis diñeiro e, polo tanto, máis propios das xentes podentes ca dos pescadores.

Galicia estivo sempre cara ao mar; os seus habitantes viven do mar e polo mar, e deste extraen os peixes e os mariscos que a fan coñecida en todo o mundo. Os mariñeiros póxanos nas lonxas e, aínda con cheiro a mar, distribúense polas casas e polos restaurantes, onde serán cociñados e consumidos, ou consérvanse para levalos a distintos mercados do planeta. Tantas bondades teñen os produtos do mar e da ría que os galegos non perden ocasión de celebralo; de aí que, ao longo do ano, se suceda unha festa tras outra para enaltecer os peixes e os mariscos.

### MARISCOS

En Galicia, o marisco é moi variado, moi abundante e, sobre todo, de gran calidade. O que se obtén das rías ten unhas características especiais debido ao ecosistema en que habita. Ten máis sabor e maior calidade porque se cría nesas augas que son ao mesmo tempo doces e salgadas, consecuencia da auga do mar que penetra na terra e se mestura coa auga dos ríos que veñen do interior.

Os mariscos son moi ricos en nutrientes. Teñen proteínas, vitaminas e minerais en abundancia e moi poucos lípidos, polo que a súa achega calórica é escasa. Por todo isto, son moi recomendables para a saúde e para controlar o peso. Proporcionan moito minerais —ferro, sodio, cinc, potasio, iodo e fósforo, entre outros— e o seu contido en calcio é maior ca o do peixe. Por iso os mariscos son grandes protectores dos ósos.



Acuicultura na ría de Vigo.

Hai que ter en conta que, unha vez capturado, o marisco se mantén en bo estado moi pouco tempo. É fundamental asegurarse de que estea en perfectas condicións antes de consumilo, pois o risco de intoxicación é maior ca noutros alimentos. Para conservalo ten que estar a moi baixa temperatura e, de non ser así, ha de conxelarse. Á hora de adquirilo na peixería, hai que comprobar que está fresco. En xeral, a carne debe estar firme ao premer sobre ela e non debe desprender cheiro desagradable. Se ten cacho, este debe estar brillante e non ha de estar afundida a unión da cabeza e das patas. As gambas e as lagostas e outros crustáceos alongados deben ser rosados e hai que comprobar que a cabeza non se separe facilmente do corpo. A mellor proba de que son frescos é cando moven as patas, porque iso significa que están acabados de capturar. En canto aos moluscos, deben estar pechados e, se custa abrilos, teñen auga no seu interior e a carne é firme, máis garantías aínda de que é un bo produto. Se os cefalópodos presentan un aspecto engurrado, o mellor é rexéitalos, igual que se observamos que os tentáculos non están ben suxeitos á cabeza.

Se o produto é conxelado e ten carazo arredor, é posible que non se conservase correctamente. Unha vez adquirido, hai que mantelo na casa en óptimas condicións ata o seu consumo, se é posible no mesmo día.

A maneira máis tradicional e natural de preparar o marisco —e coa que nos aseguramos de manter os seus nutrientes— é cocelo en auga de mar, con follas de loureiro ou sen elas, depende das preferencias de cada un. Na súa falta, pódese cocer con auga con sal. Se está vivo, a auga debe ser fría; se non o está, a auga debe ferver. Para acompañar, unha allada.

Ademais de cocidos, os mariscos pódense preparar de moitas outras maneiras. Os métodos e as combinacións son infinitos, e serán a pericia do cociñeiro e unha adecuada cocción as que poñan o colofón. Pódense facer á prancha, ao forno, gratinados, salteados, á brasa ou á grella, en empanada, recheos, guisados, en sopas... Pódense combinar en espetadas, en minestra, con verduras e hortalizas, ou mesmo en macedonia. No verán, prepáranse en salpicón, con verduras, e sérvense moi fríos.



A centola é un dos crustáceos máis saborosos.

E, por suposto, poden acompañarse de arroz e mesmo de pasta.

Entre os mariscos atópanse os crustáceos, os moluscos e os cefalópodos.

### Con cacho

Os crustáceos son os mariscos que teñen cacho, como as gambas, as lagostas ou os lumbrigantes. Achegan moitas proteínas e apenas teñen graxas, e as que teñen son poliinsaturadas, coma os ácidos omega 3, necesarios para o organismo. Son ricos en vitamina B1, ou tiamina, boa para o sistema nervioso, para a formación de glóbulos vermellos e para manter o ánimo e controlar a tensión; e en vitamina B2, ou riboflavina, indispensable para manter sas as células, así como o pelo e as uñas fortes. Ademais, a súa achega de minerais é importante. Porén, teñen un alto nivel de colesterol; por iso, aínda que son moi recomendables, as persoas co colesterol alto deben controlar o seu consumo.

Entre os moitos crustáceos que se atopan nas augas galegas e se consomen nas súas mesas, o lumbrigante é dos máis representativos. Tamén chamado cereixo, é parecido á lagosta, pero co cacho máis escuro (negro azulado, vermello unha vez cocido), menos grosso, cilíndrico, robusto e liso, e ten as pinzas máis grandes. Vive nas profundidades rochosas e péscase con nasas, un método tradicional que consiste nunhas gaiolas de madeira en cuxo interior se poñen anacos de peixe como cebo, un reclamo para atraer a presa. Poden capturarse tamén con outras técnicas artesanais con redes como trasmallos, miños ou raeiras.

Adoitan manterse vivos ata o momento de preparalos e, como teñen moita forza nas súas pinzas, que utilizan para romper e triturar as súas presas, outros moluscos e peixes dos que se alimenta, átanllas mentres os manteñen nos viveiros. O lumbrigante en liberdade marca o seu territorio e busca as súas presas pola noite.

Cobizado pola súa abundante carne, densa e de sabor forte, este crustáceo pódese cocinar de maneiras moi diversas, como pode ser asado á prancha partido en dous, en salpicón, cocido..., pero o arroz con lumbrigante é un dos pratos típicos que fai tan notable a gastronomía galega.

Pola súa banda, o boi de mar, boi ou noca, ten tamén unha carne abundante e dun sabor exquisito. É coma un cangrexo, máis grande, de cor entre vermella e parda e ten dez patas, de cor máis escura; o primeiro par son dúas grandes pinzas que poden exercer unha forza enorme, idóneas para se facer con alimento. De forma ovalada e esmagada, este crustáceo vive nas profundidades, tanto do fondo da area coma da rocha. Captúrase con nasas, con trasmallos ou con rascos (rede de arrastre). O boi de mar prepárase preferentemente cocido —debe ferver 20 minutos—, ao forno ou en salpicón.

Localmente tamén coñecida como pateiro, patexo, bruño ou bruño (os exemplares pequenos), a centola é un dos crustáceos máis saborosos. Da mesma familia ca os anteriores, os decápodos, ten o cacho redondeado e rugoso, o corpo grosso, cinco pares de longas e afiadas patas, dúas delas con pinzas, e a parte traseira redondeada, mentres que a de diante é máis triangular. A cor vermella escura característica da centola galega é o que a distingue da que provén doutros mercados foráneos, máis pálida.

O cacho do lumbrigante é negro azulado, e cambia a cor vermella cando está cocido.





Vive preto da costa en fondos rochosos ou areentos e captúrase con nasas, miños e trasmallos. Non se pode pescar se mide menos de 12 centímetros. A centola galega está en veda de xuño a novembro, polo que nestes meses non se atopa fresca nos mercados.

Moi rica en vitaminas, e sobre todo en magnesio, a centola ferveuse con auga de mar ou auga con sal uns 20 minutos, sérvese tépeda e saboréanse todas as súas partes, patas incluídas.

En decembro, teñen lugar as Xornadas de Exaltación da Centola no Grove, porque este crustáceo está en veda durante a Festa do Marisco, que se celebra en outubro nesta mesma localidade, e nesa altura non se pode consumir.

A lagosta diferénciase dos anteriores porque non ten pinzas e si unhas antenas moi desenvolvidas, máis longas ca o corpo. O cacho é robusto e na cabeza ten espiñas, as antenas e uns ollos protuberantes. A cola, en forma de abano, é moi musculada e permítelle nadar e é, gastronómicamente, a parte máis prezada. A lagosta é de cor vermella, marrón ou entre violeta e parda, con manchas amarelas simétricas sobre o abdome, as patas e as antenas. Os exemplares máis novos teñen unha banda amarela na parte superior.

Este crustáceo vive nos fondos rochosos e tarda anos en alcanzar un bo tamaño. No pasado, non estaba tan valorado como o está na actualidade e, ao abundar máis nas augas galegas, nos mercados figuraba entre os mariscos co prezo máis moderado. Actualmente, en Galicia a lagosta é bastante escasa e a súa comercialización está sobreexplotada. Adóitase capturar de maneira artesanal, con nasas especiais, con redes lagosteiras e con cebos de peixes nas rochas; por outra banda, mantéñense vivas en cetarias —uns viveiros comunicados directamente co mar—, ata o momento de seren consumidas.

De alto valor nutritivo, a lagosta ten a carne branca, moi consistente e fina, e para conservar o seu sabor cocíñase, sen aderezos, á prancha ou cocida, arredor de 25 minutos-. Consómese soa ou en salpicón.

A Festa da Lagosta e da Cociña Mariñeira celébrase na Guarda (Pontevedra) a primeira semana de xullo.

O camarón atópase facilmente todo o ano nas lonxas galegas.



Actualmente, a lagosta é bastante escasa en Galicia e por iso está moi valorada.

O santiaguíño, en Galicia tamén chamado parapeto, escanchanoses e tacatá, recibe este nome debido a que no seu cacho se forma unha cruz, que ten un certo aire coa de Santiago. Este crustáceo emblemático, pequeno, plano, de cor parda escura e avermellada, ten unha carne moi gustosa e apreciada. Vive entre as rochas, e na actualidade está baixo protección porque corre perigo de extinción; de feito, só se pode capturar en xullo, baixo control, e con nasas ou trasmallos. Consómese preferentemente cocido en auga salgada e cunha folla de loureiro, ou ben en salpicón ou á prancha.

A esquía ou camarón de poza, o camarón, é un crustáceo de pequenas dimensións que se atopa facilmente todo o ano nas lonxas galegas. Ten o corpo alongado de cor pálida e bandas escuras e, ao cocelo, tórnase dun característico vermello vivo. Vive xeralmente en augas pouco profundas e captúrase con nasa de camarón, con rastro de camarón (captura de arrastre realizada por embolsado), ou ben con truel ou ganapán (captura á boia por embolsado). Os que se pescan mediante estes dous últimos métodos son máis apreciados, pois non saben tanto a peixe coma os recollidos con nasa. Prepáranse cocidos ou á prancha e adóitanse consumir como aperitivo.

A cigala coñécese en Galicia como lagostino e é unha especie moi demandada. Porén, hai que asegurarse de que non proveña do Gran Sol, o caladoiro do Atlántico Norte, senón dos portos galegos, coma Marín, en cuxa lonxa son os protagonistas. Este crustá-ceo, de corpo alongado e con dúas longas pinzas -non tan potentes como as do lumbricante-, é de cor rosada alaranxada, con tonalidades vermellas e brancas, aínda que ao nacer é de cor verde. Vive nos fondos areentos, e na ría captúrase con frota de arrastre. Consómese preferentemente fervida ou á prancha e inclúese en arroces.

A nécora de Galicia, nacra, andarica ou lavañeira, ten a cuncha de forma hexagonal e é marrón e con peluxe, característica esta última que a distingue da que non é autóctona. Os seus ollos son vermellos e ten dous pares de antenas. Dos seus cinco pares de patas, con bandas negras, as dúas primeiras son pinzas; as dúas últimas, en forma de remo, son para nadar, e as intermedias terminan en uña. Son moi abundantes nos cantís das rías, entre as rochas e en zonas de area e lodo, e péscanse nasas, trasmallo ou coa arte de pesca chamada bou de vara -unha técnica de arrastre manual, en que as redes se arrastran desde un bote- pola noite, que é cando saen buscar alimento. Está en veda os seis primeiros meses do ano.

Ao adquirilas é importante apertalas para comprobar que teñan o cacho duro e axitalas para asegurarse de que non están cheas de auga.

A súa carne é delicada e exquisita. Hai moitas receitas que se elaboran con nécoras, como reenchidas ou en croquetas, pero para apreciar plenamente o seu sabor o mellor é consumilas cocidas. Pódense ferver con follas de loureiro, entre 8 e 10 minutos. Saberemos que están listas cando se volven de cor avermellada. Teñen un alto contido en ácido úrico, aínda que achegan poucas graxas.

s percebes, malia viviren adheridos ás rochas, polo que se podería pensar que son moluscos, son crustáceos. Pequenos, pe-culiares e feos, o seu aspecto non é agradable, pero son moi apreciados porque son moi gustosos e saben a mar.

Os percebes, ou mixotes, atópanse nos batentes dos cantís máis expostos á ondada, de aí a dificultade que entraña a súa reco-lección. Viven en grupos en zonas rochosas intermareais e submareais, agarrados ás rochas, fixados a elas polo pé, de maneira que moven só o corpo para capturar o seu alimento, que consiste en fitoplancto e zo-

oplancto. Os que se atopan en lugares máis expostos, nos que o mar golpea con maior forza, son os máis apreciados e caracterízanse por seren máis curtos, máis grosos e a súa carne máis consistente. Ao contrario, os que se agarran a lugares máis "seguros" son máis longos e estreitos e no seu interior poden ter máis auga ca carne. Son, pois, de menor calidade.

O seu corpo, de forma moi curiosa, ten dúas partes ben diferenciadas. O capítulo ou a uña está constituído por seis placas grandes e outras pequenas, unidas en dúas cunchas que se abren e pechan polos laterais. Estas cunchas formadas por placas son defensivas e impiden que o seu interior se seque na baixamar. Pola súa banda, o pedúnculo ou pé, a parte comestible, de pel máis dura, ten forma de malla cuberta de escamas e é de cor escura.

Pódense recoller desde unha embarcación, achegándose moito á costa cando non se pode acceder a pé. Pero en xeral e durante a baixamar os percebeiros suxeitanse ás rochas e quedan moitas veces á mercé da intemperie mentres tratan de arrincar os percebes cunha rasqueta de mango longo, á que se lle engade un saco ou bolsa para recoller as pezas que se van desprendendo. Un traballo moi temerario que os percebeiros realizan co incentivo dos altos prezos que atinxen as súas capturas no mercado.

Ademais de todos os nutrientes que achegan os mariscos, o percebe é especialmente rico en potasio. Cócense con auga de mar ou auga salgada, cunhas follas de loureiro, e adóitanse comer quentes e acabados de facer.

O percebe do litoral do cabo Roncudo é dos máis saborosos do mundo, por iso é polo que a Festa do Percebe do Roncudo se celebra en Corme, no municipio de Ponteceso (A Coruña). Hai máis de vinte anos que, na primeira quincena de xullo nesta pequena poboación do cabo, se lle rende homenaxe non só ao crustáceo, senón tamén aos percebeiros e, asemade, dásele valor cultural a este oficio de longa tradición. Non faltan, por suposto, as racións de percebes para degustar alí mesmo.

En Cedeira (A Coruña) teñen tamén a finais de xullo a súa Festa do Percebe.

Os percebes son os mariscos máis difíciles de recoller.





As ameixas, moi saborosas e apreciadas, teñen propiedades antioxidantes.



As ostras cómense preferentemente crúas, aderezadas con limón.



Os mexillóns consómense desde a prehistoria, aínda que os romanos foron os que empezaron a cultivalos.

### Con cuncha

Os moluscos son os mariscos con cuncha. Os que teñen dúas cunchas denomínanse bivalvos. Achegan vitaminas e minerais e moi poucas graxas, e atribúenselles propiedades estimulantes, especialmente á ostra, que se considera un potente afrodisíaco e, ademais, estimula as capacidades tanto físicas coma mentais. Isto débese a que conteñen cinc en abundancia.

As ameixas galegas son moi saborosas e apreciadas, e teñen propiedades antioxidantes. Viven nos fondos areentos e recóllense na zona intermareal con anciños ou sachos; é o que se chama marisqueo a pé. Tamén se poden recoller mediante o marisqueo á boia, desde unha embarcación cun rastro de vara.

Hai ameixas de distintas clases, pero as máis comúns en Galicia son a xapónica, que se diferencia pola súa cor máis escura; a ba-bosa, máis pequena, de cor gris pálida a crema e bandas de ton máis intenso; e a rubia (ou rosada), cuxa cuncha é máis grosa e ovalada, con tonalidades desde

amarelo a marrón rosado, e o interior branco. Ademais da fina, de gran calidade, moi saborosa, e a máis apreciada comercialmente porque se mantén máis tempo en condicións fóra da auga. É máis alongada e ovalada e ten unha cor máis clara, que vai do branco ao castaño, con marcas amarelas e brancas. A ameixa fina ás veces tamén se denomina ameixa de Carril, porque é nesta localidade das Rías Baixas onde se concentra a súa produción.

Cultívanse a partir de exemplares obtidos nas zonas de reprodución. O tamaño común das ameixas é de entre 3 e 5 centímetros. Para recollelas deben medir como mínimo 3 centímetros, aínda que hai exemplares que poden ter ata 8 centímetros.

Aínda que tamén se consomen crúas, coma as ostras, as ameixas cocínanse de diferentes maneiras —ao vapor é a forma de cocción máis utilizada— e incorpóranse como ingrediente en guisos, salsas, sopas, arroces e empanadas. Para limpalas ben de area, hai que deixalas a remollo en auga con sal e un pouco de vinagre durante unha hora, facer o mesmo unha segunda vez, e descartar as que estean abertas.

Estes moluscos teñen a súa Festa da Ameixa en Poio e en Ca-

rril, ambas en Pontevedra, na segunda quincena de agosto.

As ostras constitúen o manxar con sabor a mar por excelencia. Este molusco bivalvo tan cobizado atópase en abundancia nas augas galegas. Dos bancos naturais recóllense cun anciño desde unha barca, pero quedan tan poucos que na actualidade a maioría das ostras son cultivadas. Estas trátanse para inducir a súa posta e, desta maneira, obtense a semente. Tamén se pode conseguir mediante colectores no mar. As sementes colócanse en cestas que se colgan das cordas das bateas, unhas estruturas flotantes ancoradas nas augas costeiras, e déixanse alí ata que as ostras teñen o tamaño adecuado para a súa comercialización.

Achegan vitaminas e minerais, especialmente ferro e cinc, e son moi nutritivas e rexeneradoras de células.

Cómense preferentemente crúas, aderezadas co limón que cada un queira —hai quen di que lles fai perder parte do seu sabor—, e adoitan ser o aperitivo dos outros mariscos. Deben estar pechadas e hai que rexeitalas se ao abrilas non teñen auga. Poden consumirse rebozadas con fariña de millo, gratinadas, cocidas, flamexadas ou

afumadas, e acompañadas de gran variedade de salsas. A combinación de sabores cando se degustan con queixo camembert é espectacular. As ostras en escabeche foron noutrora unha comida ben popular.

Atópanse sobre todo nas lonxas de Bueu e Noia, e en Arcade, na península do Morrazo, concéntranse moitos dos produtores; de feito, o viveiro de ostra de Arcade é dos máis importantes de Europa. Nesta localidade das Rías Baixas teranas a centenaes quen asista á Festa da Ostra no mes de abril.

En Vigo, na rúa da Pescadería, é tradición ir comer doce ostras de Arcade. Alí, as ostras que traen cada mañá as ostreiras están expostas en mesas de pedra sobre unha capa de xeo picado.

Molusco univalvo, o caramuxo é un pequeno caracol mariño que se coñece con varios nomes: caramela, mincha ou bígaro. Ten tonalidades escuras, co orificio de entrada branco, de forma cónica. Habita entre as rochas do litoral, polo que se recolle manualmente. Antes de consumilos, unha vez depurados con auga e cun pouco de vinagre, ferve cunha folia de loureiro. Extrá-ense da cuncha con



Os berberechos son un dos mariscos máis abundantes en Galicia.

escarvantes e son un popular aperitivo. Tamén poden consumirse crus.

Os mexillóns, ou dialectalmente mexilóns, mixillóns e mixilóns, consómense desde a prehistoria, pero tense constancia de que foron os romanos os que empezaron a cultivalos. Desde entón producíronse e consumíronse moitos mexillóns. A comunidade galega é unha importante produtora destes bivalvos no eido mundial e actualmente está baixo o amparo da denominación de orixe protexida Mexillón de Galicia, que garante a súa calidade e tamaño.

A mitilicultura é a técnica que se utiliza para criar os mexillóns e hoxe é unha das máis importantes actividades de moitas das poboacións do litoral galego, que os cultivan a nivel industrial. Realízase en bateas, controladas polos mexilloeiros, das que colgan unhas cordas ás que se adhíren os mexillóns. Unha vez recollidos, depúranse con auga de mar esterilizada antes de comercializalos.

En Galicia, o mexillón cultívase sobre todo nas rías, especialmente na de Arousa, moi apropiadas para o seu desenvolvemento polas características das augas, pouco

profundas, de gran riqueza nutricional e pouca salinidade, e tamén para o traballo dos mexilloeiros.

Este bivalvo presenta dúas cunchas lisas e iguais de cor negra cunhas liñas concéntricas, que son as estrías de crecemento. No interior, a carne é branda, zumarenta e de cor laranxa; a das femias é máis escura.

Ademais dos nutrientes que achegan os mariscos en xeral, deste bivalvo destaca o seu alto contido en ferro, e atribúen-selle, como á ostra, propiedades afrodisíacas.

Utilízase como ingrediente de caldeiradas, arroces, mariscadas ou ensaladas, pero ten suficiente entidade como prato, preparado ao vapor, á prancha ou escabechado.

A Festa do Mexillón celébrase en Vilanova de Arousa (Pontevedra) a primeira quincena de agosto, e na festividade inclúese o berberecho: Festa do Mexillón e do Berberecho.

Como os mexillóns, os berberechos galegos son de gran calidade. Este molusco bivalvo coñécese tamén como croque, crica, berbericho ou chúcaro, os seus nomes locais. En Galicia son abundantes, ata o punto de que no pasado eran considerados comida de pobre, polos moitos que se atopaban nas desembocaduras dos ríos, pois viven e crecen con rapidez onde se mestura a auga doce co mar.

Atópanse sobre todo en areais e baías, e pódense obter ben a pé, con anciños ou sachos, ben desde unha embarcación con rastros artesanais. Deben estar pechados, e hai que refugar os que estean abertos, pois os berberechos son moi perecedoiros.

Consómense preferentemente crus e abertos ao vapor. E pódense engadir aos guisos de patacas, de peixe ou de arroz, e aos recheos da empanada. E, por suposto, mantéñense en conserva.

O molusco bivalvo que localmente se chama navalla, anguillolo, carallete ou longueirón novo ten forma alongada, de aí o seu nome xenérico de navalla. É característica a superficie brillante das súas valvas, que parecen vernizadas, dunha cor que vai do branco ao marrón claro, e con bandas máis escuras. Non hai que confundilas co longueirón vello, de menor calidade e aspecto moi parecido,

As valvas das navallas teñen un brillo característico que fai que pareza que están vernizadas.



pero é máis recto e non un pouco curvado como a navalla. O longueirón ten un sabor máis forte, a carne é máis dura e adóitase preparar en conserva.

As navallas entérranse na area de tal modo que deixan un sinal en forma de oito na superficie. Pódense coller manualmente, para o que hai que mergullarse e collelas coas mans cando están baixa a auga; ou tamén a pé, na zona intermareal, mediante a arte da fisga, un instrumento de pesca que consiste nunha variña recta cun arpón na punta no que a navalla queda atrapada ao pechar as súas valvas. É popular tamén o método do sal, que consiste en botar un pouco de sal xunto ao buraco que as navallas deixan na area, de xeito que saen inmediatamente á superficie e entón pódense capturar con facilidade.

Teñen máis carne ca outros bivalvos e son moi saborosas, por iso son aclamadas en calquera mesa. A forma máis frecuente de cocinálas é á prancha, con aceite e limón. Incorporáanse aos arroces e son un ingrediente das empanadas, como ocorre coa popu-lar empanada de Ribadeo.

As navallas homenaxéanse en Fisterra (A Coruña) na Festa do Logueirón e, en Cangas (Pontevedra), na Festa do Percebe e da Navalla, ambas en agosto.

A vieira é talvez o marisco máis emblemático de todos os que se obteñen e consomen en Galicia. É o símbolo por excelencia do Camiño de Santiago. Os peregrinos regresaban á súa terra cunha cuncha deste molusco, como proba irrefutable de que chegaran á capital compostelá, unha cuncha que utilizaran para beber ou comer. E antes de todo iso as cunchas de vieira eran utilizadas polos nosos devanceiros nos seus ritos e tamén como ofrenda mortuoria. Na antigüidade, a este molusco considerábaselle afrodisíaco e era empregado contra o mal de ollo, ademais de ser o símbolo do amor.

O *Pecten maximus*, de nome común en Galicia aviñeira peregrina, cuncha de pelegrín, xacoba ou cascarrón, é un molusco bivalvo que vive nas augas do Atlántico, en augas limpas e salinas, tanto a moita como a pouca profundidade. Ao igual que a nava-lla, entérrase nos fondos areentos, cando non descansa sobre ela despois de desprazarse con gran facilidade grazas á súa forte musculatura. Ten dúas valvas desiguais: a superior é plana e ten as orellas iguais e simétricas, ao contrario que a zamburiña, que as ten irregulares; a valva inferior é convexa. Ambas presentan liñas radiais, as costelas. As valvas son de cor avermellada ou pardo amarelada, a superior, e máis pálida e con manchas, a inferior. O interior é branco e alaranxado.

Captúranse preto da costa seguindo o método de rastro de vieira, desde unha embarcación remólcense o anciño e a rede na que se van depositando as vieiras. Tamén se cultivan en bateas tras facerlles un buraco na orella para poder colgalas das cordas. Antes de ser comercializadas pasan por estritos controis sanitarios, pero aínda así hai que depuralas poñéndoas en remollo con auga e sal antes de consumilas. Ao contrario ca outros moluscos, a vieira pode estar aberta, pois mantense igualmente en perfectas condicións.

Ricas en potasio, prepáranse tradicionalmente ao forno, cun sofrido de cebola e pan relado, sen extraelas da cuncha. Tamén se inclúen na empanada ou nos guisos de arroz ou fideos.

A Festa da Vieira celébrase en Bueu (Pontevedra) o último domingo de outubro.

A zamburiña é un molusco moi parecido á vieira que recibe tamén os nomes de pateliña e samoriña. Pode ser de cor violácea escura, branca, rosa, amarela ou marrón e estar salpicada con sombras. Ten dúas valvas de superficie acanalada e diferénciase da vieira por ter as orellas desiguais. Captúrase con rastro remolcado ou bou de vara. Porén, na actualidade escasean as capturas, pois descendeu moito a poboación de zamburiñas, que se atopan sobre todo na ría de Arousa. Prepáranse habitualmente gratinadas ao forno ou á prancha, rebozadas e fritas, en escabeche e como ingrediente da empanadá ou do arroz.

### Sen cuncha nim cacho

Os moluscos brandos, coma o polbo, a lura ou a sepia, pertencen á clase dos cefalópodos, nome que significa literalmente “cabeza con pés”. E así é o seu aspecto: unha cabeza grande e unha serie de tentáculos, nalgúns oito (o polbo), noutros dez (a lura), con ventosas, que utilizan para atrapar as súas presas. Os cefalópodos son especialmente ricos en iodo, cinc, calcio, flúor e magnesio, polo que o seu consumo contribúe a manter os ósos e os dentes sans, un correcto funcionamento da tiroides e un corazón en forma. Son un alimento moi rico en nutrientes e achegan poucas calorías.

O polbo, ou polbo da pedra, é tan típico da gastronomía de Galicia que se converteu nun dos seus pratos nacionais. Este cefalópodo está presente en toda festa, feira ou romaría que se celebre na comunidade en calquera época do ano. E así o revela a receita máis famosa: o polbo á



A lura é un cefalópodo de dez tentáculos e é un alimento moi versátil que pode cocinarse de moitas maneiras distintas.

feira, que é cocido en auga en caldeiros de cobre, cunha folla de loureiro e servido quente en pratos de madeira, aderezado con aceite, sal grosso e pemento. Os expertos aseguran que para evitar que saia duro é mellor conxelalo antes e, na súa falta, basta con golpealo contra unha pedra como se facía antigamente.

As características máis destacadas do polbo son os oito brazos, a enorme cabeza e uns ollos moi desenvolvidos. Ten ventosas nos tentáculos e un manto cun depósito de tinta que, como a lura, utiliza para defenderse. Habita preto da costa, nas profundidades, e mimetízase co fondo, pois cambia de cor e textura con rapidez para pasar desapercibido.

Captúrase con nasas que se deseñaron especialmente para este cefalópodo, ou desde terra mediante rañas, que son uns utensilios para pescalos nos fondos da rocha.

O polbo galego diferénciase polo seu sabor salgado dos outros polbos, que son máis doces.

Ademais do polbo á feira, prepárase doutras moitas maneiras: guisado, coma en Mugardos, ao modo da illa de Ons, ou como ingrediente da empanada.

Primeiro lávase moi ben, para eliminar toda sucidade das ventosas, e logo introdúcese nun cazo con auga abundante, sen sal, eponse a ferver. A tradición dita que ao polbo hai que “sacalo” tres veces antes de cocer; é dicir, unha vez que a auga empeza a ferver, cóllese o polbo pola cabeza, sácase e introdúcese de novo. Repítese tres veces esta operación e despois déixase cocer na auga uns 45 minutos. Deste xeito, evítase que se lle desprendan as ventosas.

Centenares de pratos de polbo á feira circulan polo Carballiño (Ourense) o segundo domingo de agosto, cando

se celebra a Festa do Polbo. E é que a popularidade do polbo en Arcos, unha poboación do municipio, e no próximo mosteiro de Oseira, vén de lonxe. Os pescadores pagábanlle con polbos os seus décimos ao mosteiro, e os relixiosos, pola súa vez, pagábanlles aos campesiños cos mesmos animais. Daquela abundaban os polbos e, na actualidade, as polbeiras do municipio preparan o mellor polbo á feira.

En Mugardos (A Coruña), pola súa banda, celebran a Festa do Polbo a mediados de xullo.

A lura é un cefalópodo de dez tentáculos, brando, branco rosado, con cabeza grande e aletas en forma de rombo. No seu interior ten unha peculiar cuncha e unha bolsa co líquido negro que, como a sepia e o polbo, utiliza para defenderse e fuxir. Come crustáceos e peixes pequenos que atrapa cos brazos tentaculares con ventosas.

Aínda que é certo que existen luras xigantes nas augas abisais dos océanos, o certo é que o habitual é que non superen os 50 centímetros e os 2 quilos de peso.

Viven formando bancos nas profundidades e, na tempada de abril a decembro, achéganse ás rías para reproducirse e alí cap-túranse artesanalmente con poteiras e, ocasionalmente, con nasas, trasmallos e redes de arrastre.

As luriñas son luras novas.

É un alimento moi versátil que, despois de limparse coitadosamente, se prepara de moi distintas maneiras. Pódense facer á romana, fritas, en salsa, salteadas, á mariñeira, recheas ou feitas na súa propia tinta.

## PEIXES

En Galicia, o peixe procede tanto do mar coma do río. Do primeiro obtéñense ata oitenta variedades; dos ríos, unhas doce, coma o salmón, a troita e a apreciada lamprea.

Entre os peixes de altura, os que se pescan en mar aberto, hai variedade de especies, como a pescada, o atún, o abadexo, o mero, o rodaballo, a robaliza, o linguado, o rape, o sargo, o bacallau ou o xurelo. Os peixes brancos, chamados así pola cor da súa carne, que é pálida porque ten moi pouca graxa (menos do 3%), son moi recomendables precisamente por esa particularidade e pola súa significativa achega de nutrientes: proteínas, aminoácidos esenciais,

vitamina A, vitaminas do grupo B e minerais coma o iodo. De fácil dixestión, o seu consumo contribúe a previr enfermidades cardiovasculares e a diminuír o colesterol.

Son moi saborosos e cocíñanse principalmente ao vapor ou cocidos, á prancha, ao forno ou fritos.

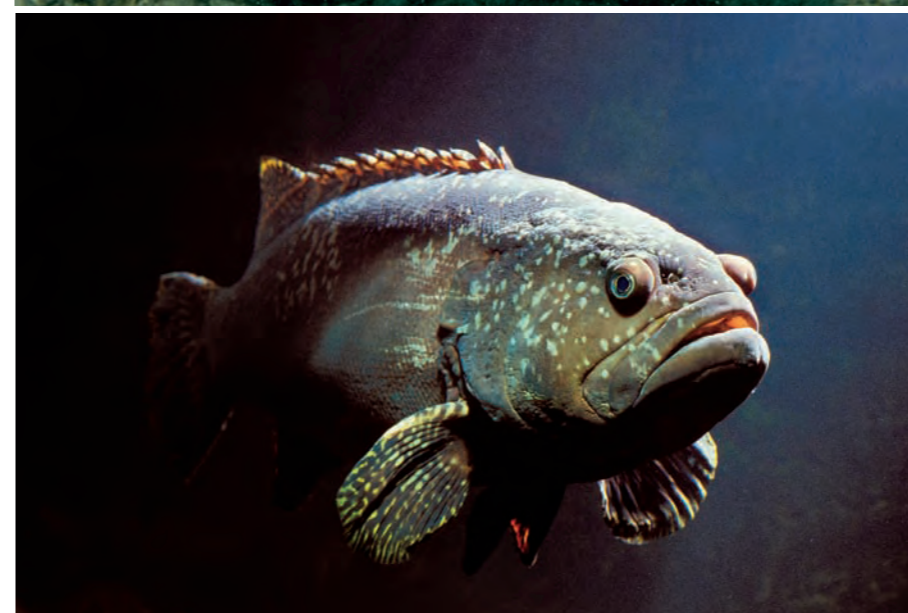
Os peixes azuis, pola súa banda, reciben este nome pola cor azulada no lombo que teñen a maioría deles. Moi ricos e nutritivos, teñen aproximadamente un 10% de materia graxa. A anguía, o atún, o bonito, o bocarte, a cabala, o salmón ou a sardiña son algúns exemplos de peixe azul. Moitos son especies migratorias, de aí o seu alto contido en graxa, pois necesítana para cubriren as longas distancias que deben percorrer. Esta variedade de peixe ten abundancia de ácidos graxos omega 3, moi beneficiosos para a saúde.

Para asegurarnos de que o peixe é fresco, hai que comprobar que a carne sexa firme; a pel, lustrosa e húmida; o aspecto das escamas, brillante; os ollos non deben estar afundidos, senón saíntes e brillantes, e non deben desprender un cheiro desa-gradable.

Degústanse cocíñados de maneiras moi variadas: ao vapor, á prancha, cocidos, á galega, cunha salsa de allo e pemento, ou en caldeirada e, cada vez máis, como ingrediente de sofisticadas receitas.

## Do mar

Un dos máis reputados peixes, que se saborea tradicionalmente en Noiteboa, é o ollomol. Moi común no litoral europeo, vive formando grupos en profundidades de ata 500 metros. Este peixe recuberto de escamas ten forma ovalada e o perfil superior da cabeza curvado, co fociño curto. Tanto os ollos, grandes e saltóns, coma o dorso son de cor rosácea e, o ventre e os costados, prateados. Os exemplares adultos teñen unha mancha negra detrás da cabeza ao principio da liña lateral, detalle que os diferencia doutras especies parecidas, como a dourada. En Galicia está en veda todo o ano, salvo os meses de xullo e agosto. Captúrase mediante palangre e liña, ou con arrastre. En ocasións tamén con trasmallo. O ollomol destaca pola textura da súa carne e o seu alto contido en coláxeno. Adóitase cocíñar ao forno e ao lombo (partido en dous e asado sobre a parte da pel), e entre os galegos é popular guisado con cebola e chícharos.



De esquerda a dereita e de arriba a abaixo: ollomol, robaliza, cherna e rapante.

A robaliza e a pescada son outros dous peixes brancos moi saborosos. A robaliza, coñecida localmente coma roballo, ten o corpo alongado, ovalado e esvelto, de cor gris prateada e azulado o dorso e máis claro nos costados e no ventre. Ten a cabeza alongada e a boca grande, cunha mandíbula prominente e chea de dentes. É un peixe que ataca as súas presas con presteza e que se alimenta delas con avidez. Crese que a estas características lle debe o seu nome, robaliza, vocábulo que provén de "lobo". Habita nas profundidades en fondos tanto areentos coma rochosos. Péscase con palangre e cebo vivo; con trasmallo, liña ou cana desde a costa, ou ao corricán con cebos. A robaliza ao sal é unha das receitas máis típicas con que se prepara este peixe. Tamén se fai cocida, ao forno con patacas, ou crúa e mariñada.

Pola súa banda, a merluza en Galicia tamén recibe os nomes de pescada, peixota ou carioca (a pequena, de captura prohibida), segundo sexa o seu tamaño. É un peixe alongado, cuberto de escamas pequenas, coa cabeza igualmente alongada. De cor gris prateada, é máis escura a parte dorsal e máis clara nos laterais, e ten o ventre branco. É moi importante a maneira en que se pesca, pois diso depende a súa calidade. As que se capturan con anzol ou palangre de pincho e volante son as mellores, pero xeralmente aprésanse con técnicas de arrastre e palangres. É moi apreciada na cociña pola súa carne suave, que a fai adecuada para todo tipo de receitas. Prepárase fervida, asada, frita, guisada, á grella e, sobre todo, en caldeirada. As ovas de pescada tamén se consomen, cocidas e cunha vinagreta.





O peixe sapo ten a cabeza esmagada e unha gran boca con dentes, o que lle confire un aspecto temible.

Pola tonalidade da súa pel, en Galicia ao mero chãmaselle *cherna cinsenta*. É un peixe grande, moi parecido á cherna, que vive illado nas zonas rochosas, onde abundan as covas e as revoltas nas que pode esconderse se se sente ameazado. Péscase mediante a técnica de palangre, con anzol e, ás veces, con arte de enmalle, e por medio da pesca submarina. Ten forma ovalada e os lados aplanados, e a cabeza e a boca grandes, con fociño ancho, beizos grosos e mandíbula pronunciada. A súa cor é escura, como evidencia o seu nome galego, entre verde e marrón, con pintas claras.

O rapante é un peixe branco que se caracteriza por ser plano, coma o rodaballo, ovalado e alongado e por ter dúas manchas escuras ao final das aletas dorsal e anal. En Galicia, chãmaselle tamén rapante de manchas, ollón, rapapelo ou meiga. De cor marrón clara, ventre branco e coa parte inferior da boca máis pronunciada cara a fóra, este peixe aplanado ten os ollos, moi xuntos, no mesmo lado, o esquerdo. Curiosamente, cando nace, están dispostos un a cada lado, pero mentres crece un ollo achégase ao outro, de maneira que ao converterse en adulto

ambos os ollos están na parte esquerda. Feito o cambio, o rapante repousa sobre o fondo apoiado no costado no que non ten ollos, de modo que esa parte do seu corpo non se pigmenta. O seu hábitat atópase nas profundidades, en fondos lamacentos ou areentos, e en Galicia péscase mediante técnicas de arrastre. Consómese habitualmente frito, cortado en anacos ou fileteado. Se é grande, tamén se guisa ou se prepara ao forno.

É característica do peixe sapo a súa gran cabeza esmagada, cunha gran boca con dentes que lle dá un aspecto temible. Aínda así, a humanidade débelle estar agradecida a este animal de cuxo páncreas se extraeu por primeira vez insulina que non provocaba rexeitamento e que foi o primeiro paso para a produción da síntese que hoxe se utiliza para tratar as diabetes do tipo 1 e 2.

En Galicia, ao peixe sapo coñéceselle tamén por rabada ou peixe tamboril, e é de mellor calidade ca o do Atlántico. O corpo é de forma cónica, sen escamas e de cor parda con manchas escuras. Habita nas profundidades, ata os 1000 metros, en fondos lama-centos onde se mimetiza grazas á



O congro pertence á mesma familia que a anguía, pero é un peixe mariño.

cor da súa pel e á súa forma irregular. Péscase con técnicas de arrastre, palangre e trasmallo.

É un peixe branco moi apreciado na gastronomía polo seu valor nutricional e pola súa carne magra, moi gustosa e sen espiñas, da que se aproveita mesmo o seu fígado para facer paté. Prepárase de moitas maneiras — ao forno, guisado, con salsas, con patacas...—, e é o ingrediente principal de moitas receitas, como a celebrada caldeirada.

O rodaballo é un peixe plano de forma romboidal que vive nos fondos lamacentos, onde se mimetiza igual ca o peixe sapo. En Galicia, os máis pequenos chãmanse rodos. Debido á súa forma plana, ten os ollos pequenos e no lado esquerdo, de modo que mira sempre nesa dirección. Ten a boca grande e a mandíbula inferior pronunciada, chea de dentes en punta. Non ten escamas, pero si protuberancias na zona dorsal. Péscanse con trasmallo ou palangre de fondo.

En Galicia, tamén se cultiva o rodaballo. Aliméntase a base de pensos tanto en instalacións en terra coma en gaiolas

no mar, en zonas costeiras. Os rodaballos procedentes de acuicultura, de excelente calidade, recoñécense porque son máis escuros e están recubertos por unha graxa característica.

A súa carne é branca e compacta, de gran calidade culinaria; e del dixo Álvaro Cunqueiro: "O rodaballo é o faisán do mar". Adóitase preparar en toros ou en filetes, á prancha, frito ou guisado.

Semellante a unha serpe mariña, o congro recibe en Galicia os nomes de anguiacho ou correolo (os pequenos). Parecido á anguía, pois pertence á mesma familia, aínda que o congro é mariño, ten o corpo alongado, de forma cilíndrica, unha boca grande e xeralmente é azulado, aínda que pode dicirse que é da cor do ámbito no que vive, pois para mimetizarse cambia de ser pardo escuro a branco ou gris, segundo lle conveña e para pasar desapercibido. Sen escamas, ten a pel grosa, lisa e brillante e pode chegar a medir 2,5 metros. Diferénciase da anguía en que a súa aleta dorsal arrinca desde moito máis adiante.

Aínda que pode chegar a medir ata 3 metros e pesar 50 quilos, non é habitual, e polo xeral é moito máis pequeno. Aínda así captúranse congros de 1,5 metros.

Vive nos fondos rochosos e péscase con palangre e liña. É un peixe considerado de baixura.

É unha especie de peixe branco, cuxos exemplares máis pequenos non teñen ningún valor na gastronomía, xa que apenas teñen carne. A carne do congro, da que só se aproveita a da parte dianteira do seu corpo, é firme e branca, moi ben considerada na gastronomía. Prepárase á brasa, en sopa, guisado, en empanada ou en caldeirada. Un prato típico mariñeiro é o congro con fi-deos.

Antano había secadoiros de congros ao longo da Costa da Morte. Porén, na actualidade, só se conservan en Muxía. Os peixes son distribuídos en estruturas de madeira de maneira que quedan expostos ao aire e ao sol, ata que secan. Entón envásanse e co-mercialízanse.

As sardiñas —nas Rías Altas ás pequenas chámanlles xouba ou parrocha—, son un peixe azul saudable e moi popular en Galicia, aínda que nos últimos anos non é tan abundante coma antes. É un peixe pequeno, alongado e ovalado, de cor prateada, co ventre branco. De carne moi saborosa, ten importantes nutrientes para o organismo, especialmente vitaminas. É migratorio e, na primavera e no verán, aproxímase á costa en grandes bancos, os cardumes. Péscase mediante cerco de xareta e enmalle.

As sardiñas, moi abundantes e de prezo accesible, son moi versátiles na cociña. Pódense facer á brasa, fritas, en escabeche, guisadas, á prancha, en empanada..., e resultan sempre exquisitas. Hai varias festas dedicadas á sardiña, entre estas, a Festa da Xouba en Rianxo (A Coruña) o 25 de xullo e, en Sada (A Coruña), a Festa da Sardiña é o 18 de agosto. É moi popular tamén o Enterro da Sardiña o mércores de Entroido en moitas poboacións.

O sargo é un peixe azul menos coñecido, pero moi saboroso. Escóndese durante o día entre as pedras e as covas nos fondos rochosos nos que habita, e sae pola noite na busca de alimento, ou cando o mar bate con forza nos batentes. Adoita pescarse con anzol e con trasmallo, moi preto da beira, e é presa dos pescadores de cana.

Ten forma ovalada, de boca pequena, de cor prateada, con bandas transversais, máis escuro polos lados, o ventre

branco e unha mancha negra no extremo da cola que o caracteriza.

Pódese cociñar de distintas maneiras: á brasa, frito ou guisado, pero resulta especialmente exquisito preparado ao forno ou ao sal.

Outro peixe azul, o xurelo —localmente, chicharro, chincho, xixí (o xurelo pequeno), xurelo de bóla ou xurela (o xurelo grande)—, é alongado, cunha liña lateral arqueada constituída por escamas en forma de escudos. De cor prateada azulada, máis escuro na cabeza e na parte superior, e case branco no ventre, cunha mancha escura no bordo da orella, este é un peixe que ten moi bo sabor, pero pérdeo en poucas horas pola dificultade de conservarse fresco.

Habita en mar aberto, e en fondos areentos, onde permanece durante o día, para ascender pola noite na busca de alimento. Forma grandes bandadas, que no verán se achegan á costa e no inverno desaparecen nas profundidades da plataforma continental. Os exemplares grandes péscanse con arrastre e, os pequenos, con cerco. Ás veces tamén se recorre ao enmalle.

Consómese frito, ao forno, á prancha ou á grella, e no verán os chinchos con pementos de Padrón son un prato típico en Galicia.

### De río

O meixón, a cría da anguía, é a única cría que as leis de pesca permiten pescar. Cando se comercializa, ten entre dous e tres anos de vida e mide 5-8 centímetros de longo.

Os meixóns teñen o corpo case transparente ao principio, aínda que se van escurecendo a medida que remontan os ríos, ata converterse en adultos de cor prateada.

En Galicia, captúranse pola noite con trueiros —unha rede en forma de bolsa suxeita a un aro— tras atraelos con luces, sobre todo na desembocadura do Miño; despois, lévanse aos viveiros antes de comercializalos.

Os meixóns comercialízanse xeralmente cocidos e teñen unha cor agrisada e non transparente. Se o seu lombo é

O sargo é un peixe azul, quizais non tan coñecido, pero moi saboroso.

O meixón é a única cría que as leis de pesca permiten capturar.



prateado, valóranse máis porque significa que pasaron máis tempo no río.

No caso de adquirilos vivos, disólvese tabaco na auga para que morran; a continuación, hai que lavalos ben para quitarlles a baba e cocelos en auga con sal ata que estean listas e adquiran a cor branca característica.

O seu elevado prezo debido á escaseza nos ríos fixo que se comercialice un sucedáneo, a gula, que se elabora con surimi a base de abadexo de Alasca.

Á cazola ou ao allo é a maneira máis popular de consumir os meixóns, pero tamén poden ser ingrediente nas ensaladas ou acompañar pratos de peixe ou marisco.

A Festa da *Angula* scelébrase en Tui (Pontevedra) o Domingo de Pascua.

A anguía é un peixe migratorio que realiza unha longa viaxe vital. É alongada, de forma cilíndrica e ten a parte posterior comprimida polos lados. O seu aspecto de animal de poucos amigos débese á súa prominente mandíbula superior. Non ten escamas e presenta unha pel lisa e brillante, recuberta de mucosa, de cor prateada escura no dorso e clara no ventre. A anguía pasa o día enterrada no fondo do río, e pola noite sae para procurarse o alimento. É un peixe de enorme forza, de pel grosa, que resiste fóra da auga bastante tempo se ten a pel húmida.

En Galicia, captúranse xeralmente nos ríos Miño e Ulla e na ría de Vigo, onde desemboca o río Verdugo. Péscanse pola noite e desde unha embarcación, mediante a fisga, un arpón dentado. Tamén se pescan a pé. Outros métodos de captura da anguía son o trueiro, unha rede suxeita a un aro, e o voitirón, un embude parecido á nasa, e nalgúns lugares utilizan trampas, as pesqueiras. Porén, a construción de encoros nos ríos fai que este peixe sexa escaso, porque non pode remontar as augas, e de aí os elevados prezos cando se atopa no mercado.

O seu alto contido en graxa fai que sexa un peixe azul moi saboroso, adecuado para guisos, fritos e rebozados, acompañada de pementos. En Galicia, son famosas as empanadas de anguía, moi saborosas.

A este peixe migratorio homenaxéaselle en Valga (Pontevedra), na Festa da Anguía e na Mostra da Caña do País, onde se prepara unha paella de anguía, a finais de agosto; en Ponte Sampaio, na desembocadura do Verdugo, e en Oitavén (Pontevedra).



#### A viaxe da anguía

As anguías realizan unha longa viaxe, que empeza nos ríos europeos, onde viven, e chega ata o mar dos Sargazos, no Caribe, onde se reproducen e morren despois da desova. As larvas (leptocéfalos) comezan o camiño de volta deixándose levar polas correntes mariñas, un camiño que dura ata tres anos, nos que se alimentan de plancto. Ao chegaren á costa na busca dos ríos, xa se metamorfosearon en pequenas angulas. As que sobreviven remontan o curso do río e, cando chegan á súa orixe, son exemplares adultos. As crías péscanse cando alcanzan as rías ou as desembocaduras dos ríos.

Tanto as anguías europeas como as americanas realizan esta migración para reproducirse ao mar dos Sargazos, que se atopa entre as Bermudas e Porto Rico.

A lamprea, ou chupona, como tamén se coñece localmente en referencia á súa condición de parasito, é un peixe longo e ser-pentino, moi parecido á anguía. Vive os primeiros seis anos no río; despois pasa uns dous anos no mar e, finalmente, regresa ao río para reproducirse. É entón cando se pesca, mediante o voitirón, o arpón ou a fisga, para o que se ten un especial coidado en que o animal non se desangre, xa que se isto sucede perde parte da substancia que a fai tan especial. No Miño, o río no que máis lampreas se atopan, utilízanse desde hai séculos unhas construcións chamadas pesqueiras, ou pescos, para capturalas.

De pel lisa, sen escamas, de cor marrón e manchas escuras no dorso e coa parte inferior gris, á anguía apenas se lle diferencia a cabeza do corpo, a non ser polos ollos pequenos e a boca en forma de ventosa con varias liñas de dentes. Ten sete buracos para respirar detrás da ca-



A lamprea coñécese localmente como "chupona", en referencia á súa condición de parasito.

beza, unha particularidade que a diferencia da anguía. É característico da lamprea o feito de que se alimenta dos mamíferos mariños aos que parasita.

Famosa por ter unha carne exquisita, é moi popular a empanada galega de lamprea. Outras maneiras de preparala é guisada no propio sangue (á bordalesa), rechea ou en friame. Pódese conservar afumada e seca.

Entre as festas que se celebran para festexar a lamprea, atópanse a de Teo, a de Pontecesures (Pontevedra) e a de Arbo, no Baixo Miño, onde se pesca artesanalmente, con rede, para evitar que o peixe perda sangue. Nesta localidade pontevedresa, hai un Centro de Interpretación do Viño e da Lamprea. Tamén é famosa a lamprea en Catoira, preto de Vilagarcía de Arousa.

A troita é un peixe azul de río que se produce xeralmente en acuicultura, onde crece rápido. Galicia é unha importante produtora de troitas desde o século XII, tal como

certifican documentos da época, nos que se explica que nos ríos galegos había unhas instalacións destinadas á produción de peixes.

A comercialización da troita salvaxe migratoria, pola súa banda, está prohibida, aínda que se pesca con cana para consumo privado. A troita salvaxe descende o río na primavera e remóntao no outono para desovar no inverno.

A troita arco da vella, a máis corrente, débelle o seu nome ás bandas de distintas tonalidades que ten a ambos os dous lados. Ademais, ten manchas escuras pola cabeza e polo corpo. É de forma fusiforme, alongada e comprimida, coa cabeza robusta e a boca grande chea de dentes. A cola é redondeada e ten escamas pequenas e lisas. Mimetízase con facilidade para pasar de-sapercibida, e a súa tonalidade cambia nas distintas circunstancias.

A troita ten a carne branca ou rosada. Prepárase na coíña de moitas maneiras. Fritas, as pequenas; cocidas



A troita arco da vella, chamada así polas distintas tonalidades da súa pel, é a máis corrente.

ou ao forno acompañada de salsas, as máis grandes. En Galicia, comunmente frítese cun lisco de xamón no seu interior.

As festas da troita son de interese turístico: a Festa da Troita de Pontecaldelas (Pontevedra), a finais de maio; a Festa da Troita da Pontenova (Lugo), a principios de maio, e a Festa da Troita de Oroso (A Coruña), tamén a comezos de maio.

O salmón é outro peixe migrador. Nace e pasa parte da súa vida no río, desprázase despois ata o mar, onde crece e se desenvolve e, finalmente, regresa de novo ao río, onde morre. En Galicia, péscanse sobre todo no Ulla, no Tambre e no Mandeo. Na actualidade, prodúcese en piscifactorías. De carne alaranxada, o salmón é graxo e achega vitaminas A, B e D, e niacina. Pódese adquirir fresco ou afumado. Consómense tamén os ovos, o caviar vermello.

Na Estrada (Pontevedra), celebran a Festa do Salmón.

#### DA HORTA. COCIÑA CAMPESIÑA

O clima e a terra definen os produtos campesiños galegos, que constitúen unha gastronomía hortícola de excelente calidade, capitaneados polo lacón con grelos, que é talvez o prato máis emblemático da Galicia hortícola. No inverno, a cociña do campo axuda a combater o frío, con caldos e cocidos para repoñer forzas.

Alguns dos produtos das hortas galegas da actualidade proveñen de América, coma o pemento, as fabas, o millo ou a pataca. Pero do outro lado do mar non só chegaron produtos. Moitos dos emigrantes que regresaron daquel continente levaban tamén na maleta algunhas receitas, como as do arroz, que ata entón pouco se cocía en Galicia.

No Museo da Terra en Melide (A Coruña), pódese facer unha viaxe etnográfica ao pasado da agricultura galega e coñecer de preto a súa historia e a evolución dos métodos de produción.



As fabas son un alimento de alto valor nutritivo.

Nas numerosas explotacións minifundistas típicas de Galicia, cultívanse patacas, pementos, fabas, grelos, verzas, leitugas, berros, tomates, cebolas e moito millo. A lista de produtos sería interminable, de modo que a continuación falamos dos máis representativos, algúns amparados pola indicación xeográfica protexida, que garante a calidade e a orixe do produto.

En Galicia, as fabas reciben diversas denominacións: feixón, feixó, faba, chicho, fabeira, xudía (con vaíña), pero refírense a distintas partes da planta da faba. As vaíñas verdes son as xudías verdes e consómense como verdura. As sementes, maduras e secas, extraídas das vaíñas son as fabas e consómense, unha vez hidratadas e cocinadas, como legumes. Remóllanse para abrandalas e para que, ao absorberen a auga, se inche o cotiledón. Deste xeito, despois necesítase menor tempo de cocción; ademais, co remollo dá comezo a actividade dos encimas que reducen as concentracións de factores tóxicos e da hidrólise de proteínas e amidón.

Hai distintas especies desta planta leguminosa de cultivo anual procedente de América latina: a faba común, a máis estendida, que pode ser branca, negra ou vermella e ten forma de ril; a faba pinta, de cor vermella e coa mesma forma; a faba escarlata, grande, seca, aplanada e branca; e a faba negra, máis grande, máis longa e aplanada, de cor abrancazada, e tamén ten forma de ril. Existen diferentes categorías comerciais segundo o seu tamaño e aspecto.

As fabas son moi nutritivas. Achegan fibra; minerais, coma ferro e potasio; folatos, indicados para a anemia; hidratos de carbono e proteínas vexetais, que se combinan con cereais; e proteínas completas, como as de orixe animal. Hai que consumilas antes de que pase un ano desde a súa recolección. Se son máis vellas, perden calidade, vólvense máis duras e ásperas e a cocción custa máis. Aínda que sexa un produto pouco perecedoiro, é importante conservalo ben, nun lugar seco e fresco. E para evitar a aparición do gurgullo, un parasito que se introduce nas fabas e que as baleira, nada coma o allo. Se

se introduce no recipiente onde gardamos estes legumes, o gurgullo mantense afastado.

As fabas son unha parte integrante das potaxes e dos guisos e por iso están presentes en moitas receitas; na actualidade, adóitanse combinar tamén con peixes e mariscos. Se non son frescas, hai que deixalas a remollo unhas horas antes de cociñalas.

Unha variedade de que se produce en Galicia é a Faba de Lourenzá, un produto con indicación xeográfica protexida que se cultiva na Mariña lucense e que pertence á variedade local Faba Galaica. As características do chan e da climatoloxía da zona —abundantes choivas e temperaturas suaves— e as técnicas tradicionais coas que se cultivan proporcionanlles a estas leguminosas unha excelente calidade culinaria.

Son fabas secas moi saborosas e de textura suave, de gran branco, brillante, longo e grande, e de forma de ril, moi apreciadas na gastronomía. Teñen a pel fina e o interior tenro, e un sabor moi característico.

A Festa da Faba, en Vilanova de Lourenzá (Lugo), celébrase en outubro. En Ponteceso (A Coruña) teñen tamén un día reservado para esta leguminosa, é a Festa da Faba e ten lugar tamén no mes de outubro.

As verzas, que non faltan en ningunha horta galega, reciben, como é habitual en Galicia, diversos nomes. Aínda que se coñecen de forma xeral por verzas, localmente chámanselles coellas, coias ou coles. Por outra parte, reciben o nome de covellas cando son novas; os guichos son os brotes tenros; o troxo é o talo, que tamén se chama coeiro, cola ou cobelleiro; e os bertóns son os brotes, que adoitan facerse recheos de carne. Moitos nomes para unha soa hortaliza, pero que ten a súa importancia, pois formou parte da dieta tradicional galega desde sempre.

Cultívanse nas hortas para autoconsumo e pódense atopar nos mercados. As follas tenras empréganse en cocidos e caldos, e poden consumirse crúas. As máis maduras utilízanse como forraxe para alimentar os animais.

Como as outras crucíferas, a súa achega nutricional é moi importante, sobre todo por conter potasio e calcio en abundancia, ademais de sinigrina e glicoberina, substancias que son potentes anticancerixenos. Se se extrae o zume das follas, pódese empregar para combater catarros, e é ademais un bo cicatrizante. Todas estas características convértena, como á col, a coliflor ou o brócoli, nun



Os grelos son a parte que se pode consumir da folla e do talo do nabo.

dos alimentos máis recomendables, e así se considerou ao longo da historia, pois xa os gregos encomiaban as súas virtudes.

Alén de todo isto, é un ingrediente dun dos pratos galegos por antonomasia: o cocido.

Moi populares, os grelos de Galicia son un produto con indicación xeográfica protexida, polo que a calidade está garantida e asegúrase que se cultivaron seguindo uns métodos determinados: semente manual, fertilización adecuada, mínimo impacto ambiental, rega a demanda e recolección tamén manual, con especial coidado no manexo das follas.

Os grelos, ou nabizas ou cimós, son a parte da folla e o talo do nabo, que se pode consumir. Son de cor verde, textura fibrosa e caracterízanse por ter un sabor un pouco amargo e ácido.

Os grelos de Galicia, amparados pola indicación xeográfica protexida, prodúcense en toda a comunidade. Comercialízanse tamén as variedades rexistradas Grelos de Santiago e Globo Branco de Lugo. Os grelos poden comprarse frescos en feixes, en conserva (unicamente coa auga da cocción e sal, sen aditivos), ou ben conxelados (tras ser lavados, cortados en anacos e escaldados).

Consómense unha vez cocidos. Son famosos como acompañante do lacón nun dos pratos máis tradicionais galegos, o lacón con grelos, e o seu éxito débese á sabia combinación de sabores dispares que se complementan. Pero

As verzas formaron parte da cociña tradicional galega desde sempre.





acompañan tamén outros produtos, como pode ser o peixe; ou prepáranse tamén en tortilla, en empanada, en mines-tras e revoltos, coma os espárragos. A ensalada de grelos é outra receita popular que ten os grelos como protago-nistas.

A pataca de Galicia é un produto con indicación xeográfi-ca protexida. Trátase dun tubérculo da especie *Solanum tuberosum* L., da variedade kennebec. A IXP inclúe catro subzonas: Bergantiños, na Coruña; Terra Chá-A Mariña e Lemos, en Lugo; e A Limia, en Ourense.

As patacas galegas son dunha calidade recoñecida, debido especialmente á climatoloxía, ás propiedades da terra e aos traballos de cultivo, que se fan de forma tradicional, cultivando ano si, ano non, e alternando as parcelas para obter produción todos os anos, e coa rega controlada. Cul-tívanse coa finalidade de obter unha colleita de calidade e nunca con vistas á superprodución. A recolección faise con coidado cos utensilios adecuados para non danar o produ-to externamente. Todos estes mimos dan como resultado unhas patacas de calidade recoñecida e certificada, e que se atopan no mercado entre setembro e xuño.

Estes tubérculos nutritivos, que achegan féculas, vitami-nas e minerais, son de cor amarela clara e o interior bran-co, teñen a pel fina e lisa, e a forma é redondeada. O que as fai tan especiais descóbrese unha vez cocidas, ao probar a súa cremosidade e o seu sabor.

Os cachelos non son unha variedade de pataca, senón un modo de cocinalas. Son patacas cocidas con pel e con fol-las de loureiro. Preparábanse así tradicionalmente, e en-volvíanse despois con follas de parra. Desde sempre os cachelos son fieis acompañantes de moitos produtos, en especial do polbo e das sardiñas, e atópanse en estufados, cocidos, asados e guisos de todo tipo.

En Coristanco (A Coruña), celébrase a Festa da Pataca o terceiro domingo de setembro.

En Galicia consómense moitos pementos. En toda a co-munidade cóntanse ata oito tipos de pementos autóctonos: Herbón, Couto, Arnoia, Oímbra, Blanco Rosal, Punxín, Pi-ñeira e Mougán. O pemento de Arnoia, o de Couto e o de Oímbra son produtos con indicación xeográfica protexida.

As patacas galegas, da variedade kennebec, son de calidade recoñecida.

Os pementos de Herbón coñécense popularmente como pementos de Padrón.

Aínda así, cómense máis dos que se producen, e é que en Galicia os pementos gustan moito.

Entre os máis coñecidos están os pementos de Padrón, ou de Herbón, que "uns pican e outros non", de pequeno tamaño e que se consomen moitas veces como tapa, con-dimentados con sal grosso, para acompañar un viño, debido ao gusto picante dalgúns, que convida a seguir bebendo.

Coñécense como pementos de Padrón, pero en realidade son de Herbón, unha parroquia que pertence ao municipio de Padrón, e tróuxoos no século XVII un franciscano proce-dente de América. Veu coas sementes, que se adaptaron moi ben ao medio galego, e aínda que os froitos resultaron ser máis pequenos, desde logo eran máis saborosos. Así, os pementos de Padrón, ou Herbón, son pequenos, verdes, alongados e terminados en pico. Os do final de tempada, que vai de maio a outubro, son os que teñen máis posibili-dades de picar. Comercialízanse secos e moídos, ademais de frescos. Os doces consómense como verdura, tanto crus coma cocidos; os picantes, como condimento.

Ricos en vitaminas, os pementos, ademais, favorecen a dixestión e son excelentes acompañantes de todo tipo de pratos, especialmente do peixe frito.

#### Agricultura ecolóxica

En Galicia existe a denominación local de Agricultura Eco-lóxica, controlada polo Consello Regulador de Agricultura Ecolóxica de Galicia. Trátase dunha maneira alternativa de produción de alimentos que se basea no respecto polo ámbito e polo benestar dos animais, de tal forma que os produtos obtidos son da máxima calidade. Regúlase desde o principio do ciclo produtivo ata o final da comercializa-ción.

Con esta práctica procúrase o equilibrio dos ecosiste-mas, pois evítanse no posible os fertilizantes e calquera outro tipo de produtos químicos e, no seu lugar, utilízanse fertilizantes verdes, recórrase a técnicas de rotación de cultivos, contrólanse bioloxicamente as pragas e aumén-tase a biodiversidade. Un método de produción totalmente sustentable.

En Galicia cada vez máis produtores adhírense a esta práctica, así que o territorio dedicado á agricultura eco-lóxica está a aumentar, de maneira que o consumidor pode atopar cada vez máis produtos co distintivo de cultivo ecolóxico, que garante que seguiu un proceso de produ-ción sustentable.

## DE CAZA

A caza, que no pasado era unha actividade de subsistencia, na actualidade valórase máis polo seu carácter lúdico e é considerada un deporte. As pezas obtidas deben seguir un proceso de aireación e ser cocinadas dun modo especial para conseguir que a carne sexa tenra e que non perda ese sabor a monte que as fai tan características.

### As aves

A galiñola non hai moito tempo que empezou a valorarse, porque a arcea, como a chaman en Galicia, non era moi ben consi-derada. Se se cazaba, comíase, pero non se buscaba nin se perseguía. Na actualidade, con todo, é moi demandada como peza de caza, pois a súa carne vermella ten un sabor exquisito e, como se desexa o que non se ten, e non se conseguiu criar a galiñola en cativeiro, custa atopala e o seu prezo é elevado. Esta ave de inverno é rica en nutrientes e prepárase de diversas maneiras, xeralmente asada, guisada ou estufada, acompañada de cogomelos ou puré de castañas, ou ben regada con coñac.

Máis coñecida e pequena é o paspallás, unha galinácea que en Galicia tamén recibe o nome de codorniz ou codorna. É unha ave migratoria que vén a España pasar o verán, de abril a setembro, e ás veces queda. Aínda que tamén se crían en granxas, apréciase moito máis as que viven en liberdade. A súa carne é escura, fina, saborosa e delicada e pódese asar, guisar, esca-bechar ou estufar. Engádesse aos arroces ou fanse recheas. O seu sabor poténciase se se acompañan de doces, e non é estraño que se sirvan con chocolate ou con marmelada de froitas.

O faisán é a ave máis exótica (procede de China); altivo nos seus andares e de plumas de cores, as crónicas menciónano como manjar nos grandes festíns da antigüidade, e sempre estivo presente nas mesas dos monarcas e dos nobres. Non só gusta polo seu aspecto, tamén porque a súa carne é saborosa, tenra e magra, e achega moitas proteínas, potasio, calcio e ferro. Coma outras galináceas, críase en cativeiro, pero son máis cobizados os exemplares que se obteñen por medio da caza. A doita prepararse asado e acompañado de salsas, ou ben estufado, e é moi popular o faisán recheo.

Igual que as outras aves de caza, o pato pode ser silvestre ou de granxa. O primeiro ten a carne máis dura e o sabor máis forte, aínda que este difire segundo o hábitat no que o animal se criase. A carne do macho é máis dura, por iso se prefire a da femia, e para suavizala prepárase prefe-

rentemente recheo, guisado ou ao forno, acompañado de salsas. É popular o pato á galega, feito nunha cazola no forno, con cenorias, ceboliñas, herbas aromáticas, ben regado con viño branco e acompañado de castañas cocidas.

Aínda que tamén se cría en cativeiro e non sen certas dificultades, a boa perdiz é a silvestre; a tempada de caza é de outubro a xaneiro. En Galicia, atópase a perdiz vermella (*Alectoris rufa*) que, como as outras aves de caza, é moi nutritiva, pois achega moitas proteínas, minerais e vitaminas. Ao contrario do que ocorría co pato, no caso da perdiz prefírese a carne do macho, máis saborosa, aínda que debe cocer durante máis tempo. Cocíñanse estufadas, asadas, guisadas, escabechadas, á grella, con arroz, recheas ou en pepitoria. Pódese obter tamén en conserva.

#### O faisandé, método culinario

Con todas as aves cazadas, excepto co pato, aplícase o proceso do *faisandé*. Unha vez obtida a presa, esta debe airearse, así a carne resulta máis tenra, máis saborosa e con máis aroma. Para iso cólgase a peza polo pico, boca arriba, sen quitarlle nin plumas nin vísceras, e déixase nun lugar fresco e aireado uns dous ou tres días. Prodúcese entón unha reacción química que ten lugar entre a morte do animal e antes de que empece a descompoñerse. Deste xeito, conséguese que a carne sexa máis branda, tenra e aromática, e se dixira mellor. Cando se poidan quitar as plumas con facilidade, a peza xa está lista para cocinar. Este método culinario, coñecido como período de maduración ou de repouso, chámase *faisandé*, do francés *faisandage*, e procede do termo "faisán".

### O coello e a lebre

Cazar coellos en Galicia é unha actividade lúdica que pasa dunha xeración a outra. Son moi abundantes e, como as aves, hainos silvestres e de granxa. Os primeiros, que campan ás súas anchas polos montes galegos, teñen a carne máis saborosa, máis vermella e menos graxa, e achegan moitos nutrientes. Os de granxa pódense adquirir todo o ano; os silvestres, só en época de caza, no outono e no inverno. A carne de coello prepárase guisada, ao forno, estufada ou á brasa. Se é de granxa, recoméndase deixala mariñada con herbas aromáticas, así será máis tenra e saborosa.



O número de exemplares de xabaril aumentou considerablemente nos últimos anos.

Na actualidade, a lebre é moi escasa en Galicia, pero cando se consegue cazar gózase da súa carne escura e delicada que conserva o sabor das herbas que consumiu o animal. É máis tenra a carne dos exemplares novos, e recoméndase deixala repousar un par de días. Cocíñase coma o coello e é deliciosa se se acompaña de froitas, en salsa ou en marmeladas.

### O xabaril

Nos últimos anos, o número de exemplares de xabarís aumentou considerablemente, ata o punto de converterse nun problema para os agricultores e, en ocasións, orgánizanse batidas para cazalos. Aínda así, nalgúns lugares críanse en semiliberdade, de maneira controlada. Este porco bravo —como se coñece localmente— que vaga polos montes ten unha carne saborosa, de intensa cor vermella, moi apreciada e con menos graxa que a do seu parente o porco. A carne das crías de xabaril é a máis gustosa e pódense cocinar enteiros. Dos adultos consómense as paletas, as costas —da que se cortan costeletas e filetes—, as pernas e mesmo a cabeza e o rabo, e fanse patés coas vísceras. Pódese asar, estufar, guisar ou preparar da mesma maneira que o porco, e en Galicia acostuma acompañarse con castañas. Fágase como se faga, é importante que se cocine moi ben, para destruír calquera xerme nocivo, aínda que todos os exemplares deben pasar un rigoroso control sanitario, pois existe o risco de que sexan portadores do parasito triquina. O xabaril ten a súa propia festa, en Cerdedo (Pontevedra), a última semana de abril.



O sabor especial do capón de Vilalba débese á súa alimentación totalmente natural.

### O capón de Vilalba

O especial sabor deste polo débese á súa alimentación, totalmente natural, e aos amplos espazos polos que deambula durante os primeiros meses. No proceso de cría, sempre supervisado para garantir que se trata do verdadeiro capón de Vilalba, se-lecciónanse os mellores machos; cébanse, cástranse cirurxicamente e convértese en capóns. Tras uns días de descanso, déi-xaselles saír ao campo e empeza o período de engorde. Aliméntanse de cereais, de herba e de todo o que atopan ao seu paso ao correr polo campo. O feito de que se movan ao seu antollo favorece o desenvolvemento muscular, que fai que a carne sexa máis saborosa. Máis tarde, en San Martín, a mediados de novembro, encérranse na capoeira, unha gaiola con barrotes, que tradicionalmente se tiña xunto á cocina das casas, e aliméntanse cunha pasta feita con fariña de millo, patacas, ovo e castañas cocidas. Sacrifícanse aos oito meses.



Esquerda e superior: a raza de tenreira autóctona é a rubia galega, aínda que a tenreira galega con IXP inclúe esta raza, a morena do noroeste e os cruzamentos entre ambas.

Os capóns de Vilalba, que se cebaron artesanalmente, deben levar o distintivo vermello de calidade atado nunha pata; na outra, unha tarxeta de certificación informa de todo o referente ao animal, como a procedencia e a alimentación que recibiu.

Estes capóns preséntanse na feira, que se celebra cada 21 de decembro en Vilalba (Lugo), unha vez que se limpáron, des-plumáron e evisceráron. Pesan entre 3,5 (o peso mínimo) e 4,5 quilos. A Feira do Capón de Vilalba hai máis de dous séculos que se celebra. O capón é un prato típico de Nadal, e prepárase asado ao forno, ás veces recheo.

## AS CARNES

### Tenreira

A raza de tenreira autóctona desta comunidade é a rubia galega, que lle debe o seu nome á cor canela da súa pel. A carne da tenreira rubia galega é rosa clara e a graxa, que está distribuída homoxeneamente, é branca. O músculo é de gran fino e con-sistencia firme.

A tenreira galega con indicación xeográfica protexida in-

clúe as razas rubia galega e a morena do noroeste; os cruzamentos entre ambas e os cruzamentos en primeira xeración de machos das dúas razas con femias das razas frisoa e pardo alpina. Tres tipoloxías de carne están protexidas e amparadas por esta indicación xeográfica: a tenreira galega suprema, a tenreira galega e o anello.

A tenreira galega suprema é a que procede de tenreiros que foron alimentados con leite materno, aínda que a súa alimentación en ocasións se complementa con forraxe, cereais, nabos e patacas de calidade, e que son sacrificados cara aos oito meses. Pola súa banda, a categoría de tenreira galega corresponde aos tenreiros sacrificados cara aos dez meses, que se alimentaron, ademais do leite materno ata a súa desteta, con forraxes e vexetais. O anello é a carne dos tenreiros sacrificados entre os dez e os dezoito meses.

A certificación garante que na alimentación non se incluíu ningún outro produto, e que os traslados dos animais, o matadoiro, o despezamento e o seu posterior almacenamento cumpren todos os requisitos establecidos pola IXP. Só así poderá levar o selo de garantía, que na tenreira galega suprema é de cor rosa, coa palabra "suprema" ben





A raza de porco orixinaria de Galicia é o porco celta, que se atopa en perigo de extinción.

visible; no caso da tenreira galega é amarelo, coa palabra "tenreira"; e, no anello, é azul coa palabra "anello".

A tenreira galega, moi zumarenta, pode consumirse asada no forno, guisada ao caldeiro, estufada, frita, á prancha ou á grella, en empanada e é un ingrediente no cocido.

### Porco

A raza de porco orixinaria de Galicia é o porco celta, que se atopa en perigo de extinción, polo que ten unha protección especial. A recuperación desta especie está a levarse a cabo especialmente na comarca da Fonsagrada, en Lugo, e na Costa da Morte, na Coruña. Ademais de en Galicia, o porco celta atópase en Asturias e en León. Provéñ do cruzamento *Sus scrofa ferus* co subxénero *Striatosus*. Son animais de tipo alongado e cabeza grande, con orellas caídas que lles chegan a cubrir os ollos, e patas longas. De pel rosada clara, os porcos celtas críanse en liberdade, de modo que non presentan acumulación de graxas, xa que estas están ben repartidas por todo o corpo.

Existen as variacións santiaguesa, barcina e carballina. A

primeira ten a pel rosada e sen pigmentacións, a barcina presenta pigmentacións de cor gris e, a carballina, ten pigmentacións negras.

A alimentación que reciben os animais é o que caracteriza despois o seu sabor. O porco celta come o que atopa vagando polo monte, ademais de todo tipo de produtos da horta e, ao achegarse a matanza, lévanos aos soutos, aos bosques de castiñeiros e ás carballeiras, onde se alimentan de pastos, castañas e landras.

A matanza é un grande acontecemento, porque cun só porco garántese ter alimento por moito tempo. A matanza caseira congrega familiares e amigos, que se reúnen e consomen nos primeiros momentos as partes máis perecedoiras nunha festa na que se vai procesando cada parte do animal, que se consumirá nas próximas semanas.

A carne do porco celta ten un sabor suave e intenso, parecido ao porco ibérico. Do animal aprovéitase todo. Parte comercialízase como carne fresca e parte como embutido, lacón (a xoga da perna curada) e xamóns. Cocíñanse o costelar, a cabeza (cachola) e os lombos. As tripas cocidas



A castaña é un froito versátil que se utiliza tanto en pratos salgados coma doces.

adóitanse tomar como tapa (véxase "Produtos elaborados").

### Dos bosques

Os soutos ou castiñeiros son parte importante na paisaxe galega. Tense constancia de que esta antiga árbore xa se atopaba nos bosques galegos hai miles de anos e que o seu froito serviu de alimento aos primeiros poboadores, aínda que non se cultivou ata que chegaron os romanos e, máis tarde, os frades beneditinos, que plantaron vides e castiñeiros. Durante moito tempo, a castaña foi o alimento comodín nos pratos tradicionais galegos, ata que a pataca chegou de América e a substituíu nesta función.

Moi nutritivas, pois achegan carbohidratos, vitaminas e fibra e poucas calorías, as castañas son un froito versátil, que se utiliza tanto en pratos salgados coma doces acompañando, por exemplo, legumes e froitas. O sabor é doce, e a textura, firme, non fariñenta. Faise crema de castaña, puré de castaña, sopa de castaña, torta de castaña, castañas en xarope, confeitadas, marrón glasé..., e antes facíase tamén caldo de castañas. Pero a maneira tradicional

de comelas é asadas. Fáiselles un corte para evitar que rebenten e ásanse sobre as brasas. Se se comen crúas, é importante que estean maduras, porque senón poden causar problemas dixestivos. Pódense ferver, ben con auga, ben con leite, e engadirilles anís ou canela.

A castaña de Galicia é un produto con indicación xeográfica protexida e defínese como o froito obtido do castiñeiro europeo, destinado a consumo humano, e que se comercializa fresco, conxelado ou envasado. A IXP inclúe a castaña natural, seca (maia), conxelada e fariña de castaña. Realízase a recolección de forma manual dos froitos caídos da árbore, e introdúcese en tarros adecuadamente ventilados. Selecciónanse, límpanse e calíbranse para garantir a súa calidade.

O outono é a estación das castañas, e novembro, o seu mes, xa que por toda Galicia celébranse os populares magostos, nos que se lles rende homenaxe. Os magostos son festas ancestrais de orixe celta nas que se agradecía a colleita. Célebrense entre o día 1 de novembro, Todos os Santos, e o 11 de novembro, San Martiño. O magosto é o nome co que se coñece a fogueira na que se asan as



O mirabel é unha froita local e tradicional galega.

castañas e, por extensión, a festa en si, que simboliza o cambio de ciclo agrícola. Os galegos reúnen xunto ao lume nas súas casas, nas prazas das vilas, no monte... Ásanse e cómense as castañas e bébese o viño da nova colleita.

En Ourense, a Festa do Magosto celébrase o día 11 de novembro, a festividade de San Martín de Tours, San Martiño, patrón da cidade. Outras festas dedicadas á castaña son a Festa da Castaña e dos Cogomelos, en Riós (Ourense), a primeira fin de semana de novembro; e a Festa da Castaña, en Vila de Cruces (Pontevedra), o 4 de novembro. En Verín (Ourense), atópase o Centro de Interpretación da Castaña.

O mirabel é unha cirola pequena, redonda e amarela, con pequenas manchas vermellas se están maduras, que se cultiva no val do Rosal (Rías Baixas). É unha froita local e tradicional galega, que chegou ao extremo peninsular procedente da Selva Negra. Trátase dun produto moi perecedeiro, que hai que consumir enseguida despois de

Asando castañas na rúa, unha imaxe habitual durante o mes de novembro.

adquirilo no mercado. Recóllese a principios de xullo e só se comercializa durante uns quince días. Do produto excedente fanse conservas, marmeladas, en xarope, e mesmo augardente ou licor.

É moi nutritivo, pois achega vitaminas A e C, azucres e carbohidratos, ademais de potasio, calcio e magnesio, e na pel ten ca-rotenoides e flavonoides, que son antioxidantes. O sabor é suave e agradable, de textura branda. Co mirabel pódense facer sobremesas diversas, como pasteis.

A súa produción é ecolóxica e comercialízase co aval do Consello Regulador da Agricultura Ecolóxica de Galicia (CRAEGA).



PRO  
DUTOS  
ELABO  
RADOS



## O PAN DE CEA

A fama de San Cristovo de Cea, unha pequena vila da comarca do Carballiño, situado ao noroeste da provincia de Ourense, estendeuse merecidamente porque nesta vila de intemporal tradición panadeira elabórase un dos mellores pans de España. O feito de que ao longo dos séculos e ata a actualidade se perpetuase o seu método tradicional de elaboración, cuxos segredos se veñen transmitindo de xeración en xeración desde tempos inmemoriais, fixo posible que o pan de Cea sexa un dos dous únicos pans do noso país —o outro é o que se fai en Cruz (Cidade Real)—, amparado pola indicación xeográfica protexida europea (IXP).

A primeira noticia documentada deste pan data do século XIII, e tense constancia da actividade panadeira nesta vila durante os séculos posteriores. De feito, por un censo que o marqués da Ensenada ordenou facer en 1752, sábese que gran parte dos veciños de San Cristovo de Cea eran panadeiros nesa época, e que na vila xa había entón doce fornos, e hoxe existen uns oito máis. Só algo máis tarde, no século XIX, o pan de Cea era famoso en toda Galicia.

Elabórase con fariña de trigo (que debe ser nun 75 % cultivado en Galicia e moído en pedra co método tradicional), auga, sal e masa nai, para a súa fermentación, máis unha

pequena cantidade opcional de lévedo prensado. E o proceso de amasado consta de varias etapas, interrompidas por tempos ineludibles de repouso, marcados de modo estrito polas técnicas ancestrais dun laborioso proceso artesanal da zona que os actuais panadeiros de Cea seguen fielmente. Por último, a masa cócese en fornos de pedra granítica e de forma circular —o deseño típico da comarca— que foron previamente quentados con leña ou outros materiais de orixe vexetal para que o sabor do pan non se vexa afectado.

Xa sexa en peza ou poia, de 1 e 1,2 quilos, ou en media peza ou molete, de 0,5-0,6 quilos, este pan de excepcional calidade converteuse nun referente da gastronomía galega moi apreciado e, desde logo, nun reclamo turístico. Alongado e cos extremos redondeados, cunha característica fenda transversal no centro que o divide en dúas partes iguais ensambladas, caracterízase pola súa crocante cortiza de 0,5-1 centímetros de grosor, aínda que este pode variar mesmo na mesma peza, que é o perfecto estoxo, dunha cor dourada unhas veces e dun ton castaño escuro outras. Ten unha faragulla esponxosa á vez que firme, cun intenso sabor a trigo, que fai as delicias dos amantes do pan. Como é pan do de verdade, conserva ben a humidade, de maneira que non se pon duro coma unha pedra ao día seguinte, nin tampouco queda amolecido, como ocorre coa maioría das barras de pan hoxe en día.

Pan de Cea cocéndose no forno de pedra granítica e forma circular.

A Festa de Exaltación do Pan de Cea, que se celebra cada ano, pode ser unha boa escusa para viaxar a San Cristovo de Cea e probar o seu pan, que vai ben para acompañar calquera alimento. Pero se isto non é posible ou se se quere gozar do sabor deste pan durante todo o ano, pódese adquirir por internet. Aínda que convén ter coidado coas fraudes e as falsificacións e ter en conta que o verdadeiro pan de Cea sempre vai en bolsas etiquetadas e numeradas.

## OS QUEIXOS

Galicia conta con excelentes produtos lácteos con denominación de orixe protexida (DOP), amparados polo Regulamento da Comunidade Europea (CE) 510/2006, do 20 de marzo de 2006, segundo a cal a DOP define: "O nome dunha rexión, dun lugar determinado ou, en casos excepcionais, dun país, que serve para designar un produto agrícola ou un produto alimenticio ori-xinario desa rexión, dese lugar ou dese país, cuxa calidade ou características se deben fundamental ou exclusivamente ao medio xeográfico, cos seus factores naturais e humanos, e cuxa produción, transformación e elaboración se realizan nesa zona xeográfica delimitada".

Todas as pezas de queixo galego con DOP levan unha etiqueta onde se fai referencia á súa condición de denominación de orixe protexida e unha contraetiqueta numerada de control do Consello Regulador.

### De tetilla

O queixo de tetilla é un dos produtos lácteos galegos amparado pola DOP. Hoxe en día, prodúcese en todo o territorio da Comunidade Autónoma de Galicia, pero nas súas orixes elaborábase nos municipios do sur da provincia da Coruña e do norte de Pontevedra, principalmente en Curtis, Sobrado, Arzúa e Melide.

A materia prima é o leite de tres razas de vacas: a rubia galega, a frisoa e a pardo alpina, sen costros nin produtos medicamentosos. A súa maduración ou fermentación comeza nada máis se muxe o leite e segue coa coagulación e as transformacións químicas que definen o produto e que son a consecuencia da simbiose vaca-contorno.

Caracterízase pola súa forma cónica, acabada nunha pequena mamila que lembra un seo, e de aí o seu nome. A súa cortiza, fina e elástica, é de cor amarelada, ten menos de 3 milímetros de espesor e non presenta mofos. A pasta é branda, cremosa e uniforme, con poucos ollos reparti-

dos regularmente. O seu aroma, suave e un pouco ácido, lembra a materia prima da que procede, do mesmo xeito que o seu sabor, lácteo, manteigoso e cun lixeiro toque salgado. As pezas son de entre 0,5 e 1,5 quilos.

### San Simón da Costa

Trátase dunha das variedades de queixo máis antiga de Galicia. Segundo contan algunhas lendas, foron os celtas asentados nos montes da serra da Carba e do Xistral os que elaboraron por primeira vez este peculiar queixo, que máis tarde chegou a ser moi apreciado polos romanos. A súa produción, tanto a do leite como a do queixo, lévase a cabo na provincia de Lugo, na comarca da Terra Chá, que engloba Abadín, A Pastoriza, Begonte, Castro de Rei, Cospeito, Guitiriz, Muras, Vilalba e Xermade, seguindo antigas técnicas a partir da mestura do leite de dúas muxeiras, a da mañá e a da noite anterior. Utilízase exclusivamente leite procedente de vacas das razas rubia galega, pardo alpina, frisoa e dos cruzamentos destas. Este leite é enteiro, limpo, sen costros, nin conservantes, e cunha composición equilibrada de graxa e proteínas. O produto final debe ter un contido graxo superior ao 45 % e inferior ao 60 %.

Os sinais de identidade do queixo DOP San Simón da Costa son a forma das súas pezas, que finalizan en punta na parte superior e lembran un obús ou unha buxaina e, como non, o seu sabor afumado, máis ou menos intenso, que se debe a que, tras o proceso de maduración —corenta e cinco días para as pezas grandes (0,8-1,5 quilos) e trinta días para as pequenas (0,4-0,8 quilos)—, os queixos se afuman con madeira de bidueiro. De aí a característica cor amarela-ocre da súa cortiza, que é algo graxenta e dura e ten 1-3 milímetros de grosor. A pasta, dunha cor branca amarelada, presenta unha textura fina, graxa, semidura, algo elástica e contraída, cun número non moi elevado de ollos, de forma redondeada ou irregular e que son máis pequenos ca un chícharo.

### Arzúa-Ulloa

O queixo DOP Arzúa-Ulloa elabórase unicamente a partir de leite de vaca, natural e enteiro, cru ou pasteurizado, procedente das razas rubia galega, frisoa, pardo alpina e dos cruzamentos destas, sen costros, sen conservantes e sen produtos medicamentosos que poidan afectar a maduración e conservación do queixo. Nas comarcas de

Queixo Arzúa-Ulloa.



Arzúa, Melide, A Ulloa e Chantada, ademais doutras vilas limítrofes, é onde se concentra a produción tanto do leite coma deste queixo con denominación de orixe, do que se comercializan tres tipos:

Arzúa-Ulloa: elabórase con leite cru ou pasteurizado e precisa un período de maduración de seis días como mínimo. Ten forma cilíndrica -cun diámetro de entre 120 e 260 milímetros e unha altura de entre 50 e 120 milímetros-, cos bordos redondeados, e unha cortiza fina e elástica, de cor amarela, limpa e lisa, que garda no seu interior unha pasta cremosa, compacta, elástica e tenra, con ollos de distribución irregular, e dunha cor entre branco marfil e amarelo pálido. Este saboroso queixo desprende un aroma a leite fresco, que lembra o cheiro á manteiga ou ao iogur, con notas suaves a vainilla, nata e noz. É ideal para comelo como sobremesa, con mel ou con marmelo.

Arzúa-Ulloa de granxa: a peculiaridade deste tipo de queixo Arzúa-Ulloa é que o leite cru ou pasteurizado co que se elabora procede na súa totalidade de vacas da mesma explotación onde se fabrica o queixo. As súas características coinciden coas do queixo Arzúa-Ulloa.

Arzúa-Ulloa curado: o leite de vaca cru ou pasteurizado é a materia prima deste queixo, tamén chamado “da nabi-za”, “do tempo dos nabos” ou “de ano”, porque adoitaba gardarse dun ano para outro. Precisa madurar durante polo menos seis meses, o que lle concede un sabor máis intenso ca o dos seus dous “irmáns”. Tamén é de forma lenticular ou cilíndrica -cun diámetro de entre 120 e 200 milímetros e unha altura de entre 30 e 100 milímetros-, pero a cara superior pode ser un pouco cóncava.

O Arzúa-Ulloa curado, cuxa cortiza é dun amarelo subido e brillante e de aspecto graxo, caracterízase pola súa dureza, que fai que ao cortalo se fracture en estelas, sobre todo nos bordos. A súa pasta, tamén dun intenso amarelo, é moi compacta, cun forte aroma lácteo e un cheiro penetrante. O seu sabor, algo máis salgado ca os outros dous tipos, lembra a manteiga e complementase tamén con lixeiros matices a vainilla e froitos secos.

### Do Cebreiro

A produción do leite e do queixo do Cebreiro lévase a cabo na provincia de Lugo, na zona de entrada a Galicia polo Camiño Francés. De feito, crese que foron os primeiros monxes que se instalaron no poboado do Cebreiro para traballaren no hospital que se construíu alí para atender os peregrinos do Camiño de Santiago os que iniciaron

a elaboración destes excelentes queixos, de textura un pouco máis seca ca o resto dos queixos galegos, pero moi apropiados como sobremesa, xa sexa para comelos sós ou con mel ou marmelo. Aínda que tamén se empregan en receitas de carnes, peixes e ensaladas, pois o seu sabor lácteo e algo ácido fano moi apropiado para este tipo de comidas.

A zona de produción comprende Baleira, Baralla, Becerreá, Castroverde, Cervantes, Folgoso do Courel, A Fonsagrada, Láncara, Navia de Suarna, As Nogais, Pedrafita do Cebreiro, Samos e Triacastela, onde o queixo DOP do Cebreiro se elabora con leite pasteurizado procedente do gando vacún das razas rubia galega, pardo alpina, frisoa e dos seus cruzamentos. É un leite enteiro e limpo, sen costros, conservantes ou produtos medicamentosos, e cunha composición equilibrada en graxa e proteínas, de modo que o produto final ten un contido graxo mínimo do 45 %.

Este queixo con forma de gorro de cociñeiro -o seu sinal de identidade-, de base cilíndrica, diámetro variable e unha altura de non máis de 12 centímetros, comercialízase tanto fresco coma curado, tras deixalo madurar corenta e cinco días como mínimo. As pezas son de entre 0,5 e 2 quilos, e a súa cortiza, fina ou case inexistente, é firme, sen mofo e dunha tonalidade que vai do branco ao amarelo, segundo o grao de maduración.

A súa pasta é branca, granulosa, branda, untuosa e fundente no padal, cun sabor lácteo levemente acedo que lembra o leite da que procede.

### O LACÓN

O lacón galego amparado pola IXP (indicación xeográfica protexida) procede das paletas, as extremidades dianteiras dos porcos celta, large white, landrace, duroc e dos seus cruzamentos, ademais dos exemplares nados do cruzamento destas razas cos branco belga e pietra-in, sempre que estes dous últimos non interveñan nunha proporción superior ao 25 %.

Só se sacrifican animais que teñan como mínimo seis meses de idade e pesen 90 quilos, e para o seu despezamento séguese rigorosamente a tradicional norma do corte redondo. O lacón elabórase respectando as fases de salgado, lavado, asentado e secado ou curado, que duran en total trinta días. As pezas non poden afumarse en ningún caso, nin sequera para favorecer o secado. Así mesmo, para que un lacón estea amparado pola IXP, debe ter



O chorizo galego utilízase en moitos pratos típicos da cociña galega.

sempre forma redondeada e conservar a pel e o pezuño, pero sen cascos.

O aspecto externo ha de ser limpo, cunha masa muscular consistente e unha textura firme ao tacto, mentres que a graxa, dunha consistencia untuosa variable é, segundo a alimentación que recibise o animal, de cor branca ou algo amarela. A carne, cuxa tonalidade varía desde o rosa ao vermello púrpura, desprende un aroma suave e agradable e o seu sabor, non demasiado salgado, ten un toque algo doce.

Trátase dun produto moi arraigado na tradición gastronómica galega, pois xa se ten noticia do seu consumo nos séculos XVII e XVIII, aínda que por entón só eran as clases privilexiadas (fidalgos e párrocos) as que podían saborealo. Hoxe, o lacón está presente nas mesas galegas en todas as datas especiais ou de celebración, como o día de Noiteboa ou o Domingo de Entroido. Pódese comer fresco ou asado ao forno, e é un ingrediente do caldo e do cocido galego, pero a súa receita emblemática é o lacón

con grelos, un dos pratos galegos máis exquisitos e saborosos, feito con catro ingredientes básicos: lacón, grelos, patacas e chourizos.

### OS EMBUTIDOS

#### Chourizo galego

O chourizo galego elabórase con materias primas de gran calidade: carne de porco (magro de porco e touciño), normalmente da zona das costelas e da paleta do animal, allo, sal e pemento picante, que é o que lle outorga a súa característica cor vermella. Unha vez ben picada e mesturada coas especias, a carne se embute nas tripas. Estas son naturais nas casas onde se segue facendo matanza, pero nas fábricas utilízanse as de coláxeno desde 1953, ano en que se abriu a primeira fábrica de tripas en España. A continuación, os chourizos átanse en restras e comeza o proceso de curado, que se pode levar a cabo afumando as pezas ou deixándoas secar. Finalmente, consérvanse en graxa ou en aceite.

Poden consumirse crus, cocidos, ao viño, fritos, asados ou como ingredientes esenciais dalgúns dos múltiples pratos galegos, coma o cocido ou o lacón con grelos.

Entre as diferentes variedades que existen, destaca o chourizo ceboleiro, ao que se lle engade cebola e caracterízase porque o picado da carne é algo máis groso, e resulta delicioso cocinado simplemente con patacas, pois desprende un exquisito aroma a cebola e a sabores doces. Na comarca de Celanova (Ourense), a cebola substitúese pola cabaza, e ese chourizo é moi apropiado para usar nos cocidos e nas fabadas.

### AS CONSERVAS

A industria conserveira iniciou a súa actividade nas terras galegas cara á metade do século XIX. En Galicia, xa había tradición de conservar en salgadura ou afumadas as sardiñas, pero en 1840, ao naufragar un barco francés fronte ás costas galegas, tívose noticia dun novo método para manter os alimentos en bo estado, ideado polo investigador galo Nicolás Appert: a conserva. Así que este descubrimento e unha crise pesqueira vivida naqueles tempos animaron os emprendedores do momento a crearen factorías en Galicia. Foron os empresarios cataláns os primeiros que se instalaron en zonas da costa e abriron fábricas de conserva que, co tempo, se converteron nalgunhas das máis importantes do mundo. De feito,

hoxe España é o segundo produtor de conservas mundial, despois de Tailandia, e o primeiro de Europa. En Galicia, atópanse o 80 % das empresas conserveiras españolas, que na súa maioría están en Vigo, O Morrazo, O Salnés, Pontevedra, a península do Barbanza, Costa da Morte, norte da Coruña e Lugo.

E isto é así porque as conserveiras galegas traballan con materia prima de excelente calidade e cos mellores recursos industriais. Ademais, o produto sempre se envasa no seu mellor momento de maduración e calidade nutritiva, cando o peixe ou o marisco alcanzan o seu punto óptimo de sabor e textura.

O atún é a conserva máis importante que se produce en Galicia, seguido pola sardiña, os mexillóns e a cabala. Todas elas creceron en volume de produción nos últimos tempos, mentres que se está reducindo a demanda das de polbo, luras, berberechos, navallas e ameixas.

O proceso de elaboración das conservas de peixe garante a inxestión de produtos saudables por varios motivos: destrúe as bacterias responsables da deterioración da comida, elimina a práctica totalidade dos residuos de pesticidas que a miúdo se atopan nos alimentos frescos e non precisa aditivos para mantelos en perfecto estado.

Nas conserveiras galegas, este proceso comeza no mesmo momento en que chega o peixe ás instalacións, pois de inmediato, tras refugar as materias estrañas e os exemplares en mal estado, a materia prima lávase, descabézase, cócese (colócase manualmente en grellas para someter o peixe a unha cocción de 100 °C en salmoira ou ao vapor) e córtase en anacos ou filetéase (nesta fase elimínanse os restos de espiñas, a pel etc.), antes de ser envasada en latas ou en recipientes de vidro. A continuación, o envase énchese con aceite de oliva, outro aceite vexetal, tomate ou escabeche, dependendo da receita da conserva, e péchase hermeticamente.

O último paso é a esterilización: as latas sométen-se no autoclave a altas temperaturas -que varían segundo cal sexa o produto- e logo, tras ser arrefriadas, límpanse, márcanse cun número de lote, e empaquéntanse e etiquétanse. O proceso termina co almacenamento do produto, listo para a súa comercialización.

## O ACEITE



O atún é a conserva máis importante que se produce en Galicia.

Galicia foi zona de oliveiras durante a época romana e seguiu producindo aceite durante toda a Idade Media. Con todo, esta actividade decaeu como consecuencia de diversas ordenanzas dos Reis Católicos e do conde duque de Olivares que apoiaban a produción noutras zonas de España e que fixeron que en Galicia acabase sendo practicamente testemuñal ao chegar o século XVIII, cando só se producía o 1,5 % do que precisaba a provincia, produción que, segundo a Historia xeral do Reino de Galicia, de Álvarez Sotelo (1700 aprox.), se concentraba nos "vales de Quiroga, Valdeorras e Monterrei". Así pois, no século XIX en Galicia só quedaron na zona de Quiroga e O Bolo algunhas poucas leiras que abastecían a industria conserveira, polo que ás costas galegas empezaron a chegar barcos que importaban aceite doutros lugares para cubrir todas as necesidades desta actividade fabril.

Pero desde principios do século XXI, dado que as ribeiras do Sil e do Miño posúen calidades excelentes para producir aceites de primeira calidade e as olivas galegas teñen unha acidez moi equilibrada, está a impulsarse de novo



As olivas galegas teñen unha acidez moi equilibrada.

esta industria que case podía darse por desaparecida nos séculos inmediatamente anteriores, aínda que é verdade que o volume de produción non é significativo en comparación con outras zonas españolas como Andalucía, por exemplo.

Marcas coma Aceiroga ou Olei, aparecidas nos últimos anos, convertéronse en magníficas embaixadoras das excelentes propiedades do aceite galego. Aceiroga prodúcese ecoloxicamente, de forma artesanal, con olivas procedentes de oliveiras con máis de cen anos do val de Quiroga, e Olei, de San Cibrao das Viñas (Ourense). Elabórase coas olivas de oliveiras autóctonas galegas centenarias que crecen nas comarcas de Quiroga, Valdeorras e Monterrei.

## O MEL

Galicia é, desde a antigüidade, un territorio con tradición apícola, tal como demostra o *Catastro de Ensenada*, de 1752-1753, onde se informa de que, por entón, había no

territorio 366.339 colmeas, trobos ou cortizos, que aínda hoxe se conservan en moitos lugares. E é que, grazas á choiva que cae durante todo o ano, ao bo clima, ao chan granítico e aos ventos e aires mariños, estas terras do poñente contan cunha variada e abundante flora que permite a produción de mel monofloral e de diferentes meles de milflores de alta calidade, que gañaron o amparo da indicación xeográfica protexida (IXP) Mel de Galicia.

Hai varias sobremesas galegas que teñen o mel como ingrediente base, e outras que o usan como acompañamento, como cando se serve con queixos coma o de Arzúa-Ulloa ou o de tetilla, ou tamén con requeixo...

Dependendo da súa orixe botánica, o mel de Galicia pode ser de diferentes tipos:

*Mel multifloral*: é o mel que máis se elabora en Galicia. A súa cor varía desde o branco acuoso ao marrón escuro, e o seu sabor tampouco é sempre o mesmo, xa que a súa intensidade, persistencia, aroma etc. dependen do tipo de flores que haxa ao redor das colmeas, polo que nalgunhas predominan os sabores máis afroitados, noutras os matices de flores etc.

*Mel monofloral de castiñeiro*: é de cor ámbar escuro con tonalidades avermelladas, ten un sabor intenso e desprende un potente cheiro floral. É nas comarcas do interior de Galicia, co castiñeiro como especie arborea predominante, onde se produce este mel líquido, con cristalización moi retardada, que destaca polo seu alto contido en vitamina C e minerais como o ferro.

*Mel monofloral de eucalipto*: esta árbore aromatiza os territorios lindeiros ás costas galegas debido ás intensas repoboacións dos bosques que se realizaron na posguerra, e é a nota clave dos meles que se elaboran nesa zona. É de cor ámbar e o seu aroma, fresco, mentolado e tan característico, lembra a vexetación salvaxe dos montes, mentres que o seu sabor é lixeiramente ácido e pouco persistente.

*Mel monofloral de silva*: hai unha abundante matogueira mixta de rosáceas en Galicia, das que hai que salientar a silva, que fai posible a elaboración deste mel de cor ámbar que pode presentar desde tonalidades claras a máis escuras, e que ten un delicioso sabor doce e afroitado e cheiro a mora.

*Mel monofloral de queiroga*: de tons acaramelados ou escuros con matices avermellados, é un mel que cheira



As rosquillas son un dos doces típicos da gastronomía galega.

intensamente a flores e ten un sabor outonal duradeiro, un punto amargo. Prodúcese en zonas de montaña onde haxa queirogas (ou carrasca), unha planta de matogueira abundante, de flores violetas e follas diminutas e perennes.

## OS DOCES

Son moitas e deliciosas as sobremesas tradicionais da co-ciña galega, pero quizais a máis universalmente coñecida é a torta de Santiago, orixinaria de Santiago de Compostela e feita a base de améndoas, azucre e ovos. Tense noticia de que alá polo século XVI xa se elaboraba unha antepasada súa que se coñecía como "torta real", e que tiña a amén-doa como ingrediente principal. Hoxe pódese comprar en case todas as pastelerías galegas e os peregrinos poden degustala mentres percorren o Camiño.

Para o Entroido, a gastronomía galega adózase con filloas (ou freixós), orellas, rosquillas..., que neses días festivos non faltan na mesa de ningunha casa nin en ningunha carta de restaurante. As filloas, elaboradas con fariña, leite, ovos, sal e, en ocasións, canela, poden ser doces ou sal-gadas, aínda que é máis habitual servilas reenchidas de cremas, marmeladas ou mel. Lembran o crêpe francés e nalgunhas zonas engádenlles, como fan os galos cos seus crêpes, algún licor para darlles máis sabor. En varias loca-

lidades galegas, entre as que se contan Muimenta, Leste-do e Valongo, celébranse festas gastronómicas populares coas filloas como protagonistas. As orellas, chamadas así pola súa peculiar forma, son unha masa frita, doce, fina e moi crocante, feita con ovos, fariña, leite, azucre, reladura de limón, manteiga e anís. Os ingredientes das rosquillas son ovo, azucre, manteiga, fariña, raspadura de limón e anís, que se amasan ata obter unha mestura consistente coa que se forman bólas, ás que se lles fai o buraco central co dedo. Tras fritilas en abundante aceite quente, rebózan-se de azucre e... listas para comer. Unhas rosquillas máis pequenas son os melindres, que se fan con ovos, azucre, anís e fariña e glásanse con xarope unha vez fritos.

A bica ou bica manteigada é outra sobremesa típica galega, moi arraigada na provincia de Ourense. Trátase dun esponxoso biscoito feito con ovos, manteiga ou manteiga de vaca, masa de pan, aceite, lévedo e azucre que resulta moi apropiada á hora do almorzo ou da merenda para tomar cun bo café. Tamén se serve acompañado de licor ou viño quente, e mesmo dalgún queixo graxo. Na zona do Ribeiro, a bica non é doce; para preparala utilízase fariña de millo e ten un sabor moi parecido á empanada.

A torta de Santiago é a sobremesa tradicional galega máis coñecida.







ALTA  
COCIÑA  
GALEGA





Cando Pepe Solla e os seus irmáns eran moi pequenos, os seus pais sentábanos nunha escaleira de pedra que comunica a cociña con outra zona do restaurante, dábanlles o corrosco dunha bola de pan e os nenos esperábanos mentres eles traballaban... Víanos entrar e saír da sala, os pucheiros e mais as potas fumeaban, o ritmo era rápido, en ocasións acelerado, mentres eles se entretían comendo o molete. Ás veces quedaban durmidos e despois, cando terminaban, subíanos á cama no colo, e case nin espertaban. Outras veces acababan todo o molete e dábanlles outro, aínda non chegara a hora de subir para a casa. Ao final, adoitaban quedar durmidos e a noite remataba, coma de costume, nos brazos dos seus pais... A historia repetíase todo o ano, pero no inverno a escaleira estaba xeada e cubríana cun mantel para que non se arrefriasen, mentres o lagar de carbón quentaba todo o cuarto que ocupaba a cociña...

Non é unha historia diferente que a que contan todos os que, coma el, naceron no medio dun restaurante familiar. O caso é que, tras vivir esta infancia, a metade desta xente afastouse para sempre deste mundo e a outra metade quedou. E Pepe Solla pertence a esta segunda metade. Volveu ao restaurante coma se fose parte del mesmo. Empezou a formar parte da historia do restaurante e el da súa e, segundo andaban xuntos, íanse integrando cada vez máis, desfacéndose de banalidades e do que non era necesario e imprescindible e quedando co esencial. Tanto no que tiña que ver coa cociña coma coa sala, Pepe Solla buscaba a claridade. Non obedece iso á tendencia do minimalismo, tan en boga, senón máis ben á sinxeleza, á esencia.

## Casa Solla

Avda. Sineiro, 7 - 36005 San Salvador de Poio - Pontevedra  
Tel.: 986 872 884  
correo@restaurantesolla.com  
www.pepesolla.es  
www.restaurantesolla.com

A solidez alcanzada, en tan pouco tempo, por Pepe Solla na cociña só é explicable por dúas razóns: porque o leva no sangue e porque, cada ano menos novo, buscou o perfeccionismo nos tempos de madurez persoal. E porque resultou que, ademais do interese pola progresión da cociña galega (herdada do tipismo dos seus pais), o fillo que empezou como catador, tiña unha man (e unha cabeza) para a comida ben

combinada e ben feita..., reservada unicamente para os escollidos. Como resulta que o seu compromiso coa causa está por encima da cobiza comprensible, ofrécelle ao comensal acabados maxistrals, pero tamén espazos xenerosos, tanto no comedor minimalista e elegante coma na sala de estar..., comfortable no aperitivo ou na sobremesa. A madurez xenerosa.

Poderíase dicir que as dúas palabras que mellor definen a cociña do restaurante Casa Solla son "identidade" e "orixe". E sono porque traballando día a día nel conseguiron instalarse na solidez que a experiencia regala e proxectarse cara ao futuro mediante a innovación á que sempre aspiran. A orixe está en cada prato; a identidade, en cada sabor.

## Filloa-razo de porco

### Masa

100 g de fariña  
1 ovo  
250 g de leite  
1 chisco de sal  
15 g de manteiga

*Mesturamos todo co batedor, fundimos a manteiga e incorporamos ao final. Coamos. Callamos as filloas sobre unha tixola quente, o máis finas posible, e reservamos.*

### Adobo

20 g de pemento  
6 dentes de allo  
5 g de perexil  
230 g de aceite de oliva  
3 ramas de tomiño fresco  
6 g de sal

### Raxo

Pluma de porco ibérico de Joselito  
Adobo

*Limpamos a pluma do exceso de graxa exterior, envasamos co adobo e cocemos a 52 °C durante 2 horas. Reservamos.*

### Emulsión de pemento

50 g de caldo de polo  
Pemento picante  
1 dente de allo  
Aceite de xirasol

*Trituramos o allo, o pemento e o caldo, damos o punto de sal, e montamos co aceite ata obter unha emulsión.*

### Pataca

1 pataca  
Trufa  
Sal

*Cocemos a pataca, trituramos cun pouco de auga da súa cocción e un pouco de trufa, coamos e reservamos.*

### Guacamole

1 aguacate  
1 tomate mediano  
¼ de ceboliña  
1 chile xalapeño envinagrado  
Zume de 2 limas  
3 ramas de coandro.

*Pelamos as verduras, trituramos todo xunto, coamos e reservamos.*

### Pil-pil de algas

100 g de ramallo de mar (codium)  
1 dente de allo  
Aceite de xirasol

*Levamos a ebulición o ramallo de mar (codium) sobre auga, coamos e trituramos para obter un caldo, introducimos o allo e trituramos. Montamos co aceite ata obter un pil-pil. Damos o punto de sal e reservamos.*

### Chile xalapeño

1 lata de chiles envinagrados  
1 xema de ovo  
Aceite de oliva  
Sal

*Trituramos os chiles con parte do líquido, engadimos a xema, damos o punto de sal e montamos unha maionesa. Coamos e reservamos.*

### Ceboliñas

Ceboliñas grelot

*Escaldamos e pelamos as ceboliñas, asamos no forno a unha temperatura moderada, tapamos a media cocción e deixamos que se douren ben. Esfollamos as cebolas e secamos.*

### Ademais...

Follas de mostaza verde  
Labras de madeira

### Acabado y presentación

*Marcamos o raxo de porco no ferro, douramos ben por fóra e deixamos zumarento o interior. Quentamos as labras de madeira e queimamos sobre o recipiente de reixa. Apagamos para facer un pouco de fume, poñemos a carne sobre a rexa e tapamos para que se perfume co fume. Poñemos a filloa sobre o prato, encima desta as emulsiones, as ceboliñas e as follas, e terminamos co raxo afumado. É un prato que se debe comer coas mans directamente.*



# Coliflor, follas fritas e froitos secos

## Follas

Follas de verza de inverno  
Espinacas de folia tenra  
Aceite de oliva

*Quentamos o aceite, fritimos as follas aos poucos e secamos nunha secadora 12 horas.*

## Puré de castañas

500 g de castañas  
Fiúncho  
Sal e azucre

*Pelamos e escaldamos as castañas, repelamos e cocemos en auga cun pouco de sal e azucre e o fiúncho. Cando estea ben cocido, trituramos cun pouco de auga, damos o punto de sal e pementa, coamos e reservamos.*

## Puré de coliflor

1 coliflor  
Manteiga  
Sal e pementa

*Cocemos a coliflor en abundante auga ata que estea moi branda, escorremos a auga e trituramos a coliflor co equivalente ao 20 % do seu peso en manteiga, salpementamos e reservamos.*

## Ademais...

Abelás  
Aceite de abelás

### Acabado e presentación

*Quentamos o puré de coliflor e dispoñémolo no centro do prato. Poñemos sobre el uns puntos de puré de castaña, encima as follas fritas, un pouco máis de puré e unhas abelás rotas. Terminamos cun pouco de aceite de abelá.*

# Ollomol, puré de fabas de Lourenzá e o seu caldo de cocción

## Puré de fabas

20 g de fabas frescas de Lourenzá  
1 cenoria  
1 ceboliña  
1 dente de allo  
1 tomate  
Manteiga

*Poñemos a cocer desde auga fría as fabas coas verduras lavadas e cortadas pola metade, damos o punto de sal e un chorriño de aceite. Controlamos a cocción, non moito máis de 40 minutos, coamos en auga e reservamos. Trituramos as fabas cun pouco de auga e un 15 % do seu peso en manteiga. Damos o punto de sal e pementa e reservamos.*

## Ollomol

1 ollomol fresco e grande

## Mollo de pementos

3 pementos vermellos  
Chile mirasol seco (chile guajillo)

*Queimamos os pementos ao lume e asamos nunha fonte de forno a temperatura alta, tapamos a metade de cocción e deixamos ata que estean moi tenros. Pasado ese tempo, pelamos e trituramos co mollo que quedase na bandexa, coamos pola estameña, damos o punto de sal e picante co chile e reservamos.*

## Ademais...

Verduras frescas cortadas en cru, cenoria, ceboliña, ceboliño  
Follas diversas

### Acabado e presentación

*Precociñamos o ollomol nun forno de vapor a 61 °C, e controlamos que a temperatura interior sexa de 42 °C. Marcámolo en ferro só polo lado da pel. Dispoñemos no prato un pouco de puré, completamos este co mollo de pementos picante, as verduras e as follas. Servimos botando o caldo de cocción sobre o ollomol.*

# Tartar de vieira, pata de vaca e cremoso de allos porros

## Vieiras

4 vieiras grandes

Limpamos cuidadosamente as vieiras, separamos o coral da vianda e reservamos este para outra preparación.

## Pata

1 pata de vaca  
1 cebola  
1 allo porro  
1 dente de allo  
Grans de pementa  
1 rama de perexil

Lavamos cuidadosamente a pata, e poñémola en abundante auga coas verduras e un pouco

de sal. Cocemos durante moito tempo ata que estea moi branda. Retiramos e desosamos, arrefriamos, picamos en anacos pequenos e reservamos.

## Cremoso de puerros

4 brancos de allo porro  
½ cenoria  
2 dentes de allo  
Caldo de polo  
Nata

Cortamos en anacos as verduras e refogamos en aceite de oliva. Remollamos co caldo e cocemos ata que estea moi tenro. Deixamos reducir e trituramos todo. Incorporamos o 15 % do peso total en nata, damos un punto de sal e

pementa, coamos por fino e cargamos en sífón. Reservamos.

## Crema de verduras

2 dentes de allo  
½ branco de allo porro  
1 cebola  
Salsa de soia

Cortamos as verduras en dados e refogámolas sobre un pouco de aceite de oliva a lume moi forte, ata que tome unha cor intensa. Remollamos cun chorriño de salsa de soia, deixamos evaporar e cubrimos con auga. Deixamos cocer ata que estea moi brando, trituramos e coamos por fino. Poñemos o punto de sal.

## Ademais...

Follas de cleitone



## Acabado e presentación

Quentamos a pata de vaca, cortamos en anacos a vieira en dados medianos e mesturamos a vieira coa pata. Corriximos de sal e pementa. Poñemos no fondo do prato, xusto sobre o caldo de verduras, e terminamos co cremoso de allos porros e o cleitone.

# Té con cítricos e miel

## Té

1 l de auga  
12 g de té  
10 g de azucre  
1,5 follas de xelatina  
18 g de Kappa sosa

Quentamos a auga, introducimos o té e o azucre e deixamos tapado para que infusione durante 8 minutos. Coamos e xelatinamos coas follas e a kappa. Estiramos nunha lámina fina e cortamos en aros de 8 centímetros. Reservamos.

## Flan de paixón

250 g de puré de paixón  
6 ovos  
130 g de azucre

Cocemos na Thermomix 8 minutos, 85º a velocidade 5. Unha vez pasado este tempo, turbinamos a máxima potencia 2 minutos máis, coamos e arrefriamos.

## Froita

1 laranxa sanguina  
1 pomelo  
1 laranxa

Pelamos e separamos cada cuarteirón. Reservamos.

## Sorbete de limón

1 kg de puré de limón  
425 g de auga  
260 g de azucre  
200 g de glicosa  
30 g de glicerina  
2 follas de xelatina

Cocemos na Thermomix o limón coa auga e o azucre a 85º, 7 minutos a velocidade 5. Incorporamos o resto dos ingredientes e turbinamos a máxima velocidade. Coamos e conxelamos. Turbinamos en Pacojet ao pase.

## Xelatina de laranxa

1 laranxa

Facemos un zume fresco de laranxa e xelatinamos a razón de 5 follas por litro. Cortamos en dados.

## Merengue de limón

80 g de claras de ovo  
50 g de azucre  
1 lima

Montamos a clara de ovo, incorporamos o azucre e finalmente a reladura da lima. Estiramos e secamos nunha deshidratadora. Reservamos.

## Pomelo

250 g de pomelo  
60 g de azucre  
30 g de Proespuma

Turbinamos todo xunto, coamos e deixamos repousar. Cargamos o sífón e reservamos.

## Ademais...

Flores  
Brotos de mandarina



## Acabado e presentación

Dispoñemos a xelatina de té no centro do prato, imos compoñendo co resto dos elementos e terminamos co xeado.



Evolutiva, comprometida e arriscada. Son os adxectivos que caracterizan a cociña de Xosé Torres Cannas, á fronte do restaurante Pepe Vieira. Camiño da Serpe, ao que a prestixiosa Guía Michelin lle outorgou a súa primeira estrela. Xunto ao seu irmán Xoán Torres Cannas, catador e nariz de ouro 2004 —que é quen harmonizou os pratos—, levantaron nunha leira familiar da localidade de Raxó (Pontevedra) un espectacular edificio vangardista, onde se cociña, e moito.

## Pepe Vieira. Camiño da Serpe

Camiño da Serpe, s/n  
Raxó, Poio (Pontevedra)  
Tel.: 986 741 378  
info@pepevieira.com  
www.pepevieira.com

Pepe Vieira. Camiño da Serpe, moderno e actual, atópase situado nun edificio integrado e respectuoso co medio ambiente, con bonitas vistas ao mar. Conta con 13.000 metros de xardín, e interactúa perfectamente coa natureza, en volumes desfragmentados brancos. Dentro, a decoración é sinxela. A base de madeira, vidro, formigón... configúrase un espazo onde o xogo da luz é o principal elemento.



## Papel de iuca, costela asada, alfabaca e hortelá

### Ingredientes

1 iuca  
2 kg de costela de porco  
Romeu  
Vinagre de mazá  
Pemento doce  
Pementa negra  
Aceite de oliva  
Trufa de verán

### Follas frescas de:

Alfabaca  
Hortelá  
Ceboliño  
Perexil rizado

### Elaboración

#### Iuca

*Pelamos a iuca, cortámola en anacos e cocemos en auga fervendo durante 40 minutos ata que estea completamente branda.*

*Escorremos e facemos unha pasta, estendemos sobre unha placa de forno e secamos durante 12 horas.*

*Cortamos en anacos irregulares e fritimos.*

#### Costela

*Envasamos con tomiño, romeu, vinagre de mazá, pemento doce, pementa negra e aceite de oliva.*

*Cocemos 14 horas a 76 °C. Desosamos e arrefriamos.*

*Cortamos e pasamos o ferro para caramelizar o exterior.*

*Engadimos o mollo da carne e glasamos.*

*Dispoñemos no papel de iuca os anacos de costela glasada xunto coa trufa e as follas de alfabaca, hortelá, ceboliño, perexil rizado e corazóns de tomate.*



# Lumbrigante frito, clorofila e lima

## Ingredientes

Peza de lumbrigante de 500 g

## Tempura

200 g de fariña de forza  
100 g de auga mineral fría  
80 g de cervexa rubia  
Sal

## Maionesa de lima

3 xemas de ovo  
125 g de aceite de oliva  
25 g de zume de lima  
Sal

## Clorofila de trevo acedo (oxalis)

1 cullerada de trevo acedo (oxalis)

## Elaboración

Cocemos a peza de lumbrigante en auga fervendo con sal, durante 4 minutos. Arrefriamos e pelamos. Extraemos a carne do lumbrigante e poñémola a punto de sal. Elaboramos a tempura mesturando todos os ingredientes.

Preparamos unha fritura con abundante aceite de xirasol e levámolo a gran temperatura. Pasamos o lumbrigante pola tempura e inmediatamente introducímolo no aceite. Fritímolo durante uns segundos ata que a

tempura quede completamente crocante. Facemos unha maionesa de lima mesturando os ingredientes e pintamos con ela o lumbrigante frito.

Terminamos relando un pouco de pel de lima no lumbrigante frito para lle achegar aroma. Para a clorofila de trevo acedo, licuamos unha cantidade suficiente de trevo acedo e texturizámolo.

Acompañamos o prato cunhas follas de trevo acedo acabadas de cortar.

# Robaliza afumada, conservas en vinagre de cítricos e picantes

## Ingredientes

60 g/persoa de robaliza

## Cebola envinagrada

600 g de auga  
80 g de vinagre de mazá  
Ceboliña

## Nabo envinagrado

600 g de auga  
80 g de vinagre de mazá  
1 leituga de mar  
Nabo

## Pos cítricos

Pomelo  
Lima  
Laranxa  
Chile de árbore

## Elaboración

Limpamos e racionamos a robaliza. Afumamos con madeira de vide nunha placa Gastronorm perforada durante 10 minutos.

## Cebola envinagrada

Cortamos a cebola en lascas e envasamos ao baleiro co líquido 15 minutos.

## Nabo envinagrado

Poñemos na Thermomix a auga, o vinagre e a leituga de mar e facemos un mollo fino. Cortamos o nabo en láminas finas e envasamos ao baleiro co líquido 10 minutos.

## Pos cítricos

Sacamos a pel dos cítricos sen a fibra branca. Escaldamos en auga fervendo tres veces. Deixamos secar no forno 12 horas a 60 °C. Trituramos xunto cunha punta de chile de árbore.



# Carne crúa de vaca con aderezo de xema e mostazas

## Ingredientes

500 g de solombo de vaca galega

## Aderezo

Sal fino  
Xema de ovo  
Mostaza  
Pementa negra  
Salsa Valentina  
Ceboliño

## Pesto

Alfabaca  
½ dente de allo branqueado  
Castaña crúa pelada  
Parmesano  
Aceite de oliva arbequina

## Elaboración

Limpamos perfectamente o solombo e cortamos en pequenos dados.

Engadimos sal fino, xema de ovo, mostaza, pementa negra, salsa Valentina e ceboliño, ata conseguir un sabor potente e fino.

## Para o pesto

Escaldamos a alfabaca.

Trituramos xunto co allo, a castaña e o queixo. Imos engadindo o aceite aos poucos ata conseguir unha salsa homoxénea.

Escollemos diferentes follas de alfabaca para aromatizar e presentar o prato.



# Torta de Santiago 2016

## Ingredientes para 25 unidades

500 g de praliné de améndoa  
500 g de manteiga  
500 g de ovo  
200 g de azucre  
200 g de xema de ovo  
200 g de fariña de forza  
10 g de sal

## Nata agre

50 g/prato de nata  
Zume de lima

## Crumble de améndoa

100 g de manteiga  
100 g de fariña de trigo  
100 g de fariña de améndoa  
100 g de azucre moreno

## Crumble de cacao

100 g manteiga  
70 g de fariña de trigo  
30 g de cacao  
100 g de azucre moreno

## Elaboración

Mesturamos o azucre e a xema de ovo.

Fundimos o praliné e a manteiga.

Engadimos todo ao praliné e a manteiga e, finalmente, a fariña empoada con coador.

Metemos en flaneiros untados con manteiga, enchemos coa masa e enforamos a 180 °C durante 10 minutos.

Enchamos unha pota con auga para facer un baño maría, e poñémola a lume medio para que non ferva.

Poñemos unha cunca profunda na que engadimos o turrón e a manteiga e deixamos temperar. Noutro recipiente mesturamos a xema, o azucre e o ovo enteiro. Unha vez mesturado, engadímoslo ao turrón e mesturamos todo co batedor tentando que non entre aire. Empoamos a fariña sen deixar de bater co batedor ata que quede unha pasta uniforme. É recomendable facer a operación da fariña con certa rapidez.

Enchamos todos os gobeletes de papel Albal co spray de aceite, e conxelamos.

Cortamos a nata cun pouco de zume de lima.

## Crumble de améndoa

Xuntamos a manteiga con azucre e mesturamos todo ata que quede uniforme. Estiramos e enforamos a 175 °C durante 10 minutos.

## Crumble de cacao

Xuntamos a manteiga con azucre e mesturamos todo ata que quede uniforme. Estiramos e enforamos a 175 °C durante 10 minutos.

Quentamos previamente o forno a 200 °C e cocemos previamente conxelados durante 10 minutos. Acompañamos de nata agre e crumble de améndoa e cacao.





Javier Olleros empezou na cociña aos catorce anos, cando compaxinaba os estudos co traballo no hotel familiar, onde empezou a vivir un pouco o oficio. Estivo á beira do seu pai, quen lle ensinou que para facer as cousas ben hai que ser constante, disciplinado e, fagas o que fagas, facelo con agarimo e humildade.

Cando acabou de estudar, quedou no hotel, pero como só abre oito meses ao ano, os catro restantes ía traballar a outros establecementos para continuar aprendendo. Así, estivo no Gran Hotel de La Toja (5 estrelas), El Corte Inglés (Vigo), Zallo Barri (Gernika), Bica do Sapato (Lisboa), Martín Berasategui (Donostia), La Broche (Madrid), Balzac (Madrid), Pepe Solla (Poio) e Toñi Vicente (Santiago).

Culler de Pau levaba roldando na súa cabeza uns anos antes, porque necesitaba un sitio para cociñar todo o ano que non fose o hotel. Buscaba algo concreto, non moi grande, onde o ámbito fose importante.

E onde de verdade ten sentido a cociña de Javier Olleros é no Grove, onde creceu e ten as súas raíces. O Grove é un destino atractivo para gozar, non só da gastronomía, senón da paisaxe fóra de tempada. Estar na súa vila permítelle ter unha relación case familiar con moitos provedores e coñecer o perfil dos clientes que o visitan.

## Culler de Pau

Reboredo, 73  
369800 Grove (Pontevedra)  
Tel.: 986 732 275  
reservas@cullerdepau.com  
http://cullerdepau.com

En Culler de Pau están sempre moi pendentes do produto, e isto significa ir na súa busca a calquera hora e en calquera momento. Porque o restaurante é fiel á súa horta e á despensa marítima, ao produto de proximidade (evitar intermediarios, maior control do produto, fresca, tempada, potenciar a economía local e sustentabilidade) e, posto que está nunha zona rica en materias primas, pode ofrecer unha

boa relación calidade-prezo. Culler de Pau é fundamentalmente un equipo humano, cunha sólida formación. Javier Olleros, unha persoa tenaz e moi disciplinada, érguese todos os días ás oito da mañá, con ilusión, para ir ao mercado e, ao regresar, repasa cada recuncho do restaurante e revisa que todo estea impecable. Máis tarde, desde a cristaleira da cociña, discretamente mira o comensal e emociónase cando ve que o cliente goza da súa comida.

A súa muller, Amaranta Rodríguez, encárgase da sala e da xestión.

O restaurante abriu en abril de 2009. En xaneiro de 2010, Javier Olleros foi nomeado cociñeiro revelación en Madrid Fusión. En 2011, Culler de Pau recibiu o seu primeiro Sol Repsol. En novembro de 2012, recibiu unha Estrela Michelin e o segundo Sol Repsol.

## Caldo verde e cóengos aliñados

### Caldo de verduras

500 g de allos porros  
300 g de cebola  
300 g de cenoria  
1 dente de allo  
100 g de apio  
200 de nabo  
Talos de perexil  
Viño branco  
2 l de auga

Limpamos ben as verduras e poñémolos nunha pota co resto dos ingredientes. Cociñamos lentamente durante 30 minutos e deixamos 10 minutos máis en repouso. Coamos.

### Caldo de boi de mar

5 kg de boi de mar  
5 l de auga  
100 g de cebola  
50 g de tomate  
50 g de allo porro  
50 g de cenoria

Cortamos en anacos e lavamos ben o boi de mar en auga de mar. Sofritimos as verduras

ata que perdan case toda a humidade. Salteamos nunha tixola o boi de mar para que adquira un ton dourado e engadimos as verduras. Sofritimos o conxunto uns minutos. Engadimos a auga e cociñamos lentamente uns 40 minutos. Deixamos repousar, coamos e filtramos.

### Caldo de alga kombu

1 l de auga  
100 g de kombu deshidratada

Hidratamos a alga na auga durante 30 minutos. Logo cociñamos a lume lento durante 30 minutos.

### Puré de nabizas

1 kg de nabizas  
Auga

Cocemos en auga fervendo as nabizas ata que estean ao punto. Arrefriamos rapidamente e facemos un puré de cor verde intensa.

### Herba dos cóengos

4 unidades de cóengos  
Ceboliña tenra en vinagre  
Aceite virxe  
300 g de noces  
300 g de sal

Tostamos as noces, arrefriamos e trituramos co sal. Aderezamos cada planta cunhas pingas de aceite, toros de ceboliña e sal de noces.

### Caldo verde

200 g de caldo de marisco  
200 g de caldo de verdura  
100 g de caldo de kombu  
50 g de puré de nabizas  
Sal

### Aceite de herbas picantes

25 g de agrón  
25 g de berros  
25 g de capuchinas  
25 g de mostaza  
10 g de follas de rabo  
400 g de aceite virxe Eidos de Iria

Envasamos o aceite coas diferentes herbas e introducimos no forno de vapor a 100 °C durante 60 minutos. Coamos por estameña apertando ben para que saia todo o aceite que absorberon as herbas.

Mesturamos os caldos e quentámoslos, con coidado de que nunca exceda os 70 °C, e logo engadimos as nabizas. Finalizamos cunhas pingas de aceite de herbas picantes.

Servímolo nunha cunca acompañado dos cóengos, que se collerán coas mans; é o primeiro aperitivo... declaración de principios.





# Herbas da horta de Adelina con crema afumada

## Herbas

Utilizamos as herbas que nos ofrece a horta de Adelina en cada estación (agrón, embigo de Venus, aceda, berros, capuchinas, perpetua, begonias, mostaza, brión, maruxa...).

## Crema afumada

1 l de nata  
8 xemas  
1 follas de xelatina  
2 latas de anchoa  
100 g de peles de peixe afumado  
1,5 g de bonito seco

Levantamos a nata coas anchoas e as peles a 90 °C. Repousamos e coamos. Cociñamos as xemas coa nata infundada como unha nata inglesa, trituramos, coamos e engadimos a xelatina. Metemos no sifón.

## Cortiza de arroz

500 g de arroz  
Tinta de lura  
Dente de allo  
Auga  
Aceite suave

Cocemos o arroz en auga durante 40 minutos e trituramos na Thermomix coa tinta de lura ata facer unha pasta.  
Estiramos en papel de forno ben fina e deshidratamos a 70 °C durante 3 horas.

## Ademais...

Oliva negra deshidratada  
Tomate seco  
Cebola envinagrada  
Sardiña afumada

## Elaboración

Fritimos o arroz que utilizaremos como soporte, poñemos a crema montada e dispoñemos uns puntos de tomate seco, láminas de cebola, empoamos a oliva e dados de sardiña. Colocamos as herbas encima.



# Remolacha envinagrada e pularda de raza Mos

## Remolacha envinagrada

4 remolachas  
50 ml de vinagre de arroz  
75 ml de auga  
25 g de cenoria  
10 g de pementa rosa  
2 g de perexil  
½ rama de canela  
½ follas de loureiro  
20 g de mollo de cebola

Invasamos a remolacha cos ingredientes ben mesturados, cocemos a 90 °C durante 30 minutos. Arrefriamos e reservamos en cámara durante 3 semanas.

## Mollo de pularda de Mos

2 kg de carcasas de pularda e aliñas  
100 g de cebola  
50 g de allo con pel  
1 follas de loureiro  
2 ramas de tomiño  
2 ramas de romeu  
400 g de aceite de oliva  
Sal  
75 g de vinagre de Xerez 25 anos  
800 g de auga

Poñemos o polo a punto de sal, dourámolo co aceite e, cando estea ben dourado, engadimos a cebola e o allo. Cociñamos ata que estea ben dourado.  
Engadimos as herbas secas e cociñamos 1 minuto, engadimos o vinagre, reducimos 1 minuto e mollamos coa auga.  
Cocemos 25 minutos e deixamos repousar 24 horas na neveira.  
Separamos a graxa e coamos o mollo, quedaranos cun potente sabor a guiso de polo das avoas, que ademais estaba máis saboroso ao día seguinte.

## Fígado de pularda

500 g de fígados  
100 g de cebola ben rustrida  
35 g de armañac  
Sal  
Pementa negra  
1 clara de ovo

Rustrimos a cebola ata que perda toda a humidade, engadimos os fígados salpementados e salteamos a lume forte. Engadimos o alcol e reducimos.

Poñemos os fígados nun colector de Pacojet e conxelamos nun abatedor de temperatura. Unha vez ben conxelado, pasarémolo tres veces polo Pacojet, desconxelamos e o resultado é unha crema fina de fígado, á cal lle engadiremos a clara de ovo semimontada.

## Peles de polo

Retiramos os restos de graxa e de carne das peles e estendemos en papel vexetal. Pulverizamos aceite de allo e cociñamos a 160 °C con peso encima durante 2 horas. Cortamos en rectángulos e enchemos coa mousse.

## Xelatina de mazá

500 g de licuado de mazá verde  
0,8 g de goma gellan  
Zume de ½ limón

## Escuma de iogur

600 g de iogur  
170 g de nata  
1 follas de xelatina  
10 g de salsa Perrins  
5 g de mostaza

Mesturamos os ingredientes e engadimos a xelatina morna.

## Elaboración

Cortamos en liscos finos a remolacha e pintamos co mollo da coción, reservamos en papel, quentamos o mollo escabechado e poñemos na base. Encima do mollo, montamos a remolacha con volume. Dispoñemos dados de xelatina de mazá e unhas puntas de iogur. Á parte, poñemos como un pequeno bocadillo de peles reenchido de fígado de pularda.



# Centola con sabores e texturas da ría de Arousa

## Ingredientes

1,5-2 kg de centola do Grove  
100 g de ovos de rodaballo  
4 ourizos  
4 anémonas  
200 g de ramallo de mar (codium)  
1 kg de mexillóns  
2 bois de mar  
20 g de algas

## Centola

Cocemos a centola a 95 °C a lume lento. Retiramos e arrefriamos.

## Xelatina fondo de mar

Mexillón  
Boi de mar  
Algas  
Verduras (cebola, allo porro e allo)  
Xelatina (1 folla cada 300 g)  
2 g/l de ágar-ágar

## Elaboración

Facemos un fondo coas algas, auga e bonito seco. Cocemos durante 1 hora a lume lento, retiramos e deixamos repousar. Doutra banda, facemos un fondo coas verduras refogadas, o mexillón, o boi de mar e a mesma cantidade do seu peso en auga. Cocemos durante 3 horas a lume baixo, deixamos repousar e coamos. Mesturamos os dous caldos, en proporción dun 80 % de caldo de mexillón e un 20 % de algas. Damos textura cos xelificantes e reservamos. Facemos un sal de ramallo de mar deshidratándoo. Recortamos ramalletes para a súa utilización en cru, no momento do pase.

## Anémonas

Salteamos cun pouco de aceite de allo a lume forte, e conxelamos en colectores de Pacojet. Turbinamos para sacar unha crema fina de anemone, que emulsionaremos con aceite de xirasol, auga e tres pingas de vinagre.

## Ourizos

Abrimos os ourizos, sacamos as gónadas e limpamos ben na súa propia auga. Reservamos.

## Acabado e presentación

Colocamos a xelatina no fondo do prato, a centola encima e dispoñemos o resto dos elementos de forma aleatoria.



# Sardiñas curadas con sementes de pementos de Padrón

## Ingredientes

8 sardiñas  
250 g de pementos de Padrón  
700 ml de vinagre  
300 ml de auga de mar (1 l de auga e 36 g de sal)  
150 g de caldo de xamón  
300 ml de auga

## Elaboración

Curamos a sardiña en auga de mar e vinagre durante 6 horas, deslombada e sen espiñas. Pasado este tempo, secámolas ben e gardámolas nun recipiente con aceite de oliva virxe e aceite 0,4º que as cubra. Fritimos os pementos de Padrón en aceite durante 1 minuto. Retiramos e separamos as sementes por unha banda e a carne por outra. Facemos un caldo co xamón, a auga e 50 g de carne de pementos durante 1 hora, sen que chegue a ferver. Retiramos e coamos. Ligamos este caldo cun pouco de maicena exprés.

## Acabado e presentación

Poñemos o caldo no fondo do prato, coas sementes xa mesturadas, e dispoñemos as sardiñas encima cun pouco de sal. Este prato pódese acompañar cunha torrada de pan.



# ALBERTO GONZÁLEZ



... E pasaron os anos desde aquel verán de 2008 en que Silabario abría as súas portas. E, nestes seis anos, viviron moitas experiencias, algunhas moi boas e outras non tanto, alegrías, risas, metas cumpridas, decepcións e, sobre todo, moito traballo.

Despois destes anos, segue máis viva ca nunca unha frase dos primeiros días que desde Silabario Alberto González facía súa: "Empezar desde o principio".

Alberto González non foi nunca amigo de atallos, nunca se apuntou a tendencias efémeras en cociña, a súa segue sendo unha cociña do Baixo Miño, profundamente galega nas súas raíces e que foxe da globalización gastronómica que esvaece a esencia da gastronomía local.

## Silabario

Colón, 11, 36700 Tui (Pontevedra)  
Tel.: 986 607 000  
info@restaurantesilabario.com  
www.restaurantesilabario.com

O silabario era un antigo caderno para aprender a escribir. Igual ca un neno na escola, no Restaurante Silabario parten das bases da cociña tradicional —guisos pausados, brasas de leña de carballo, repostería artesá...— e adaptan os pratos aos tempos actuais. Para isto, botan man das novas técnicas da cociña moderna e empápanse co bo que vén de fóra, de maneira que van collendo substancia e crescendo... Fan unha cociña eminentemente galega, influenciada por todo aquilo que os rodea e enriquece. A situación fronteiriza imprímelle, sen dúbida, carácter á carta do Silabario; o feito de estar situado na raia inflúe neste restaurante, xa que nel hai pequenos acenos do país veciño.



## Nun caldo de verduras á grella, fabas de Lourenzá, lamprea afumada, roxón e carbón vexetal

### Elaboración

#### Ingredientes

1 lombo de lamprea seca e afumada  
50 g de graxa de pato  
1 follas de loureiro  
100 ml de caldo de carne

#### Roxón

1 cacheira de porco salgada  
Pementa  
Comiño moído

#### Para as fabas

200 g de fabas frescas de Lourenzá  
1 pemento vermello  
1 cenoria  
1 fiúncho  
1 apio  
1 cebola  
1 allo porro  
2 tomates  
1 dente de allo  
1 l de caldo de polo  
100 g de xamón ibérico de landra

#### Carbón vexetal

Follas verdes de allo porro  
Apio  
Verde de ceboliña  
Mestura de pementas  
Sal negro

#### Para as fabas

Asamos as verduras á grella de leña ata que se cheguen a tostar, e adquiran unha cor escura. Unha vez asadas, introducímolos no caldo de polo xunto co xamón e deixamos cocer lentamente durante 3 horas. Coamos cun coadoiro chinés de malla, arrefriamos e reservamos.

Co caldo frío, quitamos a graxa e despois reducimos ata ter o punto de textura e sabor desexado. Introducimos nunha bolsa de envasado ao baleiro as fabas xunto co caldo de verduras, cocemos a 95 °C por un espazo de 2 horas, abatemos e reservamos.

#### Para o roxón de cacheira

Desalgamos a cacheira durante 3 días para o que debemos cambiar a auga en numerosas ocasións. Transcorrido este tempo, cocemos ata que estea branda e desosamos. Introducimos a carne da cacheira nunha tixola grande e poñémola ao mínimo. Imos escorrendo a graxa e cociñamos durante longo tempo ata que practicamente se consuma toda a súa propia graxa.

Engadimos as especias e prensamos.

#### Para a lamprea

Deixamos a remollo a lamprea seca e afumada en auga morna durante 12 horas. Unha vez transcorrido este tempo, limpamos ben coa axuda dun coitelo de estonar para quitar posibles restos de sangue seco e de cartilaxe. Introducimos nunha bolsa de envasado ao baleiro, xunto coa graxa de pato, sal, pementa e loureiro. Confeitamos durante 1 hora a 90 °C, arrefriamos, facemos as porcións e reservamos.

#### Carbón vexetal

Asamos as verduras na grella de leña ata que case se tosten. Reservamos e trituramos xunto coa mestura de pementas e o sal negro.



#### Acabado e presentación

Servimos as fabas que previamente quentamos engadíndolle un pouco de caldo da cocción. Glasamos a lamprea nunha gratinadora co caldo de carne e poñémolo encima das fabas, engadimos o roxón e aderezamos co carbón vexetal.

# Bonito de Burela á grella, allo branco e arroupe de tomate

## Ingredientes

700 g de bonito de Burela limpo e sen espiña  
Brotos e flores  
Pementos de Padrón

## Mariñada

600 g de viño branco albariño reducido á metade  
250 g de aceite de oliva virxe extra  
10 g de perexil  
½ follas de loureiro  
10 g de azucre moreno  
20 g de sal  
40 g de alga kombu hidratada

## Arroupe de tomate

600 g de tomate en rama ben maduro, pelado e sen pebidas

## Melaza

1 l de viño de Porto  
500 g de azucre moscovado  
0,5 l de ron anello  
Sal

## Allo branco

1 dente de allo  
80 g de améndoas marcona crúa  
75 g de faragulla de pan  
100 g de auga  
400 g de aceite de oliva  
Sal

## Elaboración

Preparamos a mariñada reducindo o viño branco xunto coa follas de loureiro; xuntamos co resto dos ingredientes, trituramos e envasamos ao baleiro cada ración de bonito con esta mestura por espazo de 48 horas. Para arroupe de tomate, elaboramos en primeiro lugar a melaza reducindo todos os ingredientes que a compoñen ata lograr unha textura de caramelo. Reservamos. Imos engadindo ao tomate a melaza e deixamos que se cociñen xuntos ata lograr unha confeitura.

Para o allo branco trituramos a améndoas coa auga e o pan moi finamente e imos emulsionando co aceite de oliva. Reservamos. Ao pase aplicamos unha primeira cocción ao baleiro do bonito de Burela no Roner a unha temperatura de 55 °C durante 8-10 minutos en función do grosor da peza. Unha vez transcorrido este tempo, sacamos da bolsa e marcamos sobre as brasas de leña de carballo moi lixeiramente por cada lado mentres imos hidratando cun pincel coa mariñada que sacamos da bolsa sen carga. Unha vez marcado polos seus dous lados, deixamos repousar tapado por un espazo de 5 minutos.

## Acabado e presentación

Empratamos cun pouco da crema de améndoas no fondo do prato, o arroupe de tomate e pementos de Padrón fritos. Aderezamos cun pouco de aceite de ceboliño, sal gris de Guérande e decoramos cunhas flores de tempada.



# Moegas de tenreira á grella, cebolas e zabaione de Valdeorras

## Ingredientes

500 g de moegas de tenreira mamote  
0,5 l de leite  
Sal  
Pementa  
100 g de graxa de pato  
1 dente de allo  
1 follas de loureiro  
4 ceboliñas pequenas  
15 g de manteiga  
Tomiño  
Romeu  
250 ml de salsa de carne  
25 g de mostaza antiga  
Flores comestibles

## Zabaione de Valdeorras e mostaza antiga

100 g de xema líquida  
200 g de manteiga clarificada  
Febras de azafrán  
10 g de mostaza orixinal  
300 g de viño godello Valdeorras reducido  
30 g de ceboliña tenra  
6 follas de ceboliño

## Elaboración

Escaldamos lixeiramente as moegas en auga fervendo, refrescamos en auga e xeo e deixamos repousar 12 horas no leite. A continuación, introducimos na graxa de pato quente o allo, a pementa e o loureiro e confeitamos a 70 °C durante 25 minutos.

Doutra banda, pelamos e limpamos as ceboliñas, introducimos nunha bolsa de envasado ao baleiro xunto coa manteiga, o caldo de carne, o tomiño e o romeu, e cocemos durante 45 minutos a 85 °C.

Para o zabaione, reducimos o viño xunto co ceboliño e a ceboliña, e introducimos co resto dos ingredientes na Thermomix a 65 °C, 5 minutos a velocidade 7, pasamos polo chinés e introducimos en sifón.

Douramos as moegas na grella de leña. A continuación, acabamos glasando na gratinadora en repetidas ocasións coa salsa de carne. Igualmente, glasamos as ceboliñas ata conseguir un ton brillante.



## Acabado e presentación

Para o empratado poñemos un chisco de mostaza antiga no prato, encima situamos a moega, servimos un pouco de zabaione e dispoñemos as ceboliñas a ambos os dous lados da moega. Decoramos coas flores comestibles.

# Lombos de bacallau confeitados, cremoso de garavanzos e guiso dos seus callos

## Ingredientes

### Bacalao

600 g de lombos de bacallau de calidade  
150 ml de aceite de oliva  
4 dentes de allo  
1 rama de tomiño  
1 follas de loureiro  
100 g de sendeiríñas

### Cremoso de garavanzos

500 g de garavanzos  
25 g de tomate  
50 g de cebola  
50 g de cenoria  
50 g de allo porro  
50 g de cebola  
50 g de pemento vermello  
1 políña de apio  
Pementa Xamaica  
Pementa de Sichuan  
Cardamomo  
1 follas de loureiro  
1 coandro fresco  
100 g de xamón ibérico

### Guiso dos callos do bacallau

150 g de vexiga natatoria do bacallau  
25 g de ceboliña  
25 g de pemento vermello  
25 g de allo porro  
1 dente de allo  
25 g de cenoria  
Pemento de la Vera doce  
Especias para callos

### Elaboración

#### Bacallau

Desalgamos o bacallau por un espazo de 36 horas, para o que debemos cambiarlle a auga en varias ocasións e sempre se ha de manter a auga fría. Envasamos o bacallau xa en porcións en bolsa de envasado ao baleiro xunto co aceite de oliva, o tomiño, o loureiro e os dentes de allo.

### Cremoso especiado de garavanzo

Facemos un sofrito coa metade das verduras e o tomate, engadimos auga e poñemos a cocer os garavanzos que previamente deixamos a remollo a noite anterior en auga tépeda. Aos 20 minutos, engadimos o resto das verduras en anacos grandes, o xamón, as especias e cocemos ata que os garavanzos estean brandos. Escorremos ben os garavanzos e apertámoslos para que solten todo o exceso de auga, e trituramos no robot de cociña xunto co coandro fresco, ata que quede nunha textura cremosa. Reservamos.

### Guiso dos callos de bacallau

Facemos un sofrito coas verduras, engadimos as vexigas de bacallau cortadas finas, un pouco de auga e estufamos ata que as vexigas empecen a estar xelatinosas e brandas. Cando case estean cociñadas, engadimos o pemento, as especias para callos, sal e pementa.

### Acabado e presentación

Confeitamos o bacallau por un espazo de 10 minutos a 55 °C. Poñemos un pouco do cremoso de garavanzos no centro do prato. Colocamos o bacallau encima e ao redor, facendo unha circunferencia. Dispoñemos o guiso dos seus callos e as sendeiríñas lixeiramente salteadas.

# Biscoito fluído de queixo de leite cru de ovella e amorodos

## Ingredientes

### Biscoitos

5 xemas  
4 claras  
50 g de azucre  
200 g de requeixo artesán  
300 g de queixo do Rexo de ovella  
45 g de fariña de trigo  
100 g de azucre glas  
100 g de améndoa tostada

### Sopa de amorodos asados

1 kg de amorodos  
50 ml de vinagre de Módena  
50 g de azucre de Demerara  
100 ml de auga mineral

### Amorodos rustridos

150 ml de sopa de amorodos  
50 ml de viño de Porto Vintage  
20 g de azucre  
100 g de pequenos amorodos

### Elaboración

#### Biscoitos de queixo de ovella

Montamos no batedor as claras co azucre sen que nos quede demasiado firme e reservamos. Trituramos o resto dos ingredientes do biscoito no robot de cociña ata que estea todo ben integrado. Nunha cunca, mesturamos as dúas mesturas anteriores con axuda dunha lingua, con moito coidado de non baixar o aire das claras. Introducimos en moldes de aceiro que previamente encamisamos con papel sulfurizado e conxelamos.

### Sopa de amorodos

Metemos os amorodos no forno quente previamente a 200 °C, durante 5 minutos, abatemos e introducimos nunha bolsa de envasado ao baleiro xunto coa auga, o vinagre e o azucre de Demerara por un espazo de 2 horas a 85 °C. Unha vez transcorrido o tempo abrimos a bolsa, coamos por un chinés de malla e quedamos co caldo. Reservamos a polpa para outras elaboracións.

### Amorodos rustridos

Reducimos á metade do seu volume a sopa de amorodos xunto co viño de Porto Vintage e o azucre. Cando esta mestura estea reducida, vertemos fervendo sobre os amorodos e reservamos.

### Acabado e presentación

Enfornamos o biscoito co forno a 200 °C durante 9 minutos, desmoldamos e colocamos no prato xunto cos amorodos rustridos e as follas de menta fresca. Cubrimos o biscoito con azucre glas. Na mesa servimos a sopa de amorodos ao gusto do comensal.

# LUCÍA FREITAS NACHO TIERNO



Compostelá de nacemento, Lucía Freitas trasladouse con dezaioito anos ao País Vasco, onde cursou estudos de cociña. Despois, da man do mestre pasteleiro Jordi Brutón, penetrou no mundo da pastelería de restaurante, no Espai Sucre, de Barcelona.

AAo longo da súa carreira profesional, traballou en cociñas de recoñecido prestixio, coma El Celler de Can Roca (Xirona), Mugaritz (Donostia), El Bohio (Illescas) e Restaurante Tapies (Lleida).

Con vinte e sete anos regresou á súa cidade natal para abrir o seu propio restaurante, A Tafona.

Segunda clasificada no concurso Cociñeiro do Ano en 2014, no Fórum Gastronómico da Coruña, entrou a formar parte do Grupo Nove en xaneiro de 2015, e converteuse na segunda muller entre vinte e dous cociñeiros. É finalista do concurso Cociñeiro do Ano 2015, á espera de celebrar a final en abril de 2016. Participou en diferentes show cooking, relatorios e talleres gastronómicos, así como en varios programas de televisión.

Pola súa banda, Nacho Tierno, despois de completar os seus estudos de Dirección e Xestión de Empresas Hoteleiras decidiu que a súa verdadeira vocación eran os fogóns. Despois de viaxar por diferentes lugares da xeografía española, comezou a traballar en Asturias baixo a tutela do seu mentor, Pedro Martino (Restaurante L'Alezna).

O azar fixo que ambos os cociñeiros coincidisen na cociña do restaurante Bens d'Avall (Mallorca). Alí deciden regresar xuntos á súa terra natal e facer realidade o seu soño, que é abrir o seu propio restaurante, A Tafona. Casa de Xantar. Catro mans, a mesma paixón e unha filosofía única, ofrecer unha cociña coidada, con identidade propia e co mellor produto como arma.

## A Tafona. Casa de Xantar

Rúa da Virxe da Cerca, 7. 15703 Santiago de Compostela (A Coruña)  
Tel.: 981 562 314  
info@restauranteatafona.com  
<http://roifreitas.wix.com/copy-of-tafona>

Despois de seis anos, Lucía Freitas e Nacho Tierno conseguiron situar o restaurante A Tafona como un dos máis destacados de Santiago de Compostela. A súa cociña, con identidade propia, baséase no produto galego, fresco e de tempada, que a diario chega ao mercado de abastos situado a escasos 50 metros.

A paixón polo produto do mar obtido directamente da lonxa e polos vexetais arrincados da súa propia horta, compoñen unha cociña sen ataduras, sen carta fixa, na que a diario elaboran diferentes propostas para sorprender os seus comensais.

A Tafona conseguiu en seis ocasións gañar o concurso Santiago (e) Tapas, e once das súas propostas de cociña miúda (tapas) foron finalistas do mesmo concurso.

## Vieira lañada, sorbete de coandro e herbas da costa

### Vieira lañada

1 vieira  
150 ml de auga mareira

*Lañamos a vieira 12 horas en auga de mar. Secamos e laminamos.*

### Leite de tigre

30 g de zume de limón verde  
30 g de zume de lima  
80 g de espiñas de pescada limpas  
30 g de cebola morada  
10 g de xalapeño  
5 g de aji  
Raspadura de lima kaffir  
3 g de coandro fresco  
1 chisco de sal

*Mesturamos todos os ingredientes nunha cunca e deixamos macerar 12 horas. Unha vez transcorrido este tempo, coamos e reservamos o leite de tigre.*

### Sorbete de coandro

125 g de coandro fresco  
1 l de auga mineral  
100 g de azucre  
55 g de xel Crem frío

*Escaldamos o coandro uns segundos e botámolo en auga con xeo. Escorremos e trituramos coa auga, o azucre e o xel Crem frío. Coamos e poñemos nun recipiente de Pacojel. Unha vez conxelado, turbinamos momentos antes de empratar.*

### Acabado e presentación

*Dispoñemos a vieira fileteada na base do prato. Aderezamos co leite de tigre e colocamos vexetais do mar (chalota de costa e herba do rocio), unhas láminas de cebola morada, xalapeño e flor de eiruga. Terminamos cunha pequena quenelle de sorbete de coandro.*



# Pescada de Pesca de Rías, chícharos do horto e ramallo de mar (codium)

## Pescada

1 lombo de pescada de 90 g  
Sal  
Pementa  
Aceite de oliva

*Deslombamos a pescada e racionamos. Salpementamos e introducimos nun forno de vapor a 60 °C durante 7 minutos.*

## Chícharos

*Escollemos do horto os chícharos máis tenros e doces, para o que colteremos só as vañas máis novas e de pel máis fina. Debullamos e introducimos ao forno de vapor 3 minutos.*

## Mollo de codium e clorofila

200 g de codium fresco  
600 g de auga mineral  
30 g de clorofila (sae de escaldar 400 g de espinaca do horto)  
50 g de aceite de xirasol  
3 g de xantano

*Trituramos o codium coa auga na Thermomix, a velocidade 7, e a 65 °C. Engadimos a clorofila e coamos. Volvemos de novo ao vaso mesturador e engadimos a punta de xantano. Emulsionamos a fío con aceite neutro de xirasol.*

## Tripa de bacallau

*Desalgamos unha tripa de bacallau durante 16 horas cambiando a auga en tres ocasións. Coamos e cortamos. Cocemos en auga cuns grans de pementa, loureiro e verde de allo porro. Reservamos.*

## Acabado e presentación

*Poñemos unha base de guiso de chícharos, tripa e codium. Encima dispoñemos a pescada ao vapor. Terminamos o prato con flores de chícharo e tirabeques.*



# Galo celta, castañas asadas, minimazás e cogomelos de tempada

## Galo

1 galo celta  
Tomiño, romeu, salvia e loureiro  
Grans de pementa de Xamaica  
30 g de cenoria  
20 g de fiúncho  
10 g de apio  
40 g de cebola  
150 g de viño branco  
30 g de viño oloroso  
Caldo de polo  
1 cabeza de allo  
80 g de manteiga

*Limpamos o galo na súa parte interior, reservamos os figados e enchemos con parte dos aromáticos. Bridamos con brabante e risolamos ao lume na cocotte con manteiga, ata conseguirmos un acabado dourado uniforme. Retiramos e douramos as verduras no mesmo recipiente.*

*Desglasamos cos viños e deixamos reducir. Introducimos a cocotte no forno co galo cuberto ata a metade de caldo de galiña ou polo. Cocemos na cocotte tapada 2 horas e 20 minutos. Abrimos de cando en vez para bañar o polo e controlar que non quede sen caldo. Unha vez transcorrido ese tempo, en que o seu interior alcanza os 65 °C, retiramos e deixamos repousar. Coamos o mollo resultante e reducimos tres cuartas partes. Ligamos con axuda de maicena exprés e pintamos o galo. Metemos no forno forte e pintámolo constantemente ata que adquira un ton tostado.*

## Castañas asadas

500 g de castañas con pel  
300 g de caldo de polo ou galiña  
Tomiño, apio, fiúncho

*Asamos as castañas abertas cun corte en lume directo. Pelamos e poñémolas a cocer en mollo*

*de polo, cun pouco de apio, tomiño e fiúncho. Cocemos 30 minutos sen que o caldo ferva para evitar que as castañas rompan. Coamos e reservamos.*

## Cogomelos de tempada

Boletus  
Níscaros  
Cantarelos  
Lingua de vaca  
Cogomelo coliflor

*Limpamos os cogomelos cun trapo húmido e salteámolos cunha noz de manteiga a lume vivo fóra da coliflor, que a poñeremos crúa.*

## Minimizás

*Seleccionamos e limpamos as minimazás. Envasamos ao baleira cun pouco de xarope TPT (tanto de azucre coma de auga) e cocinamos ao vapor a 85 °C durante 18 minutos.*



## Acabado e presentación

*Montamos a cocotte cunha capa de castañas, cogomelos e mazás. Poñemos o galo lacado e cubrimos co resto da salsa de cocción ligada cos figados e tres nozes de manteiga. Rematamos 15 minutos a 180 °C para integrar todos os sabores. Servimos na mesa na propia cocotte e trinchemos diante do comensal.*

# Ravioli de boi de mar, fiúncho e mazá verde

## Ingredientes

150 g de carne de boi de mar  
50 g de mollo ligado de Conguitos  
1 cullerada de ceboliño e cerefolio picado  
4 obleas de pasta de arroz

*Cocemos o boi ao vapor 25 minutos a 80 °C. Limpamos e mesturamos a carne e os seus corais.*

## Mollo ligado de Conguitos

300 g de Conguitos  
2 chalotas  
¼ de bulbo de fiúncho  
20 g de apio  
20 g de verde de allo porro e perexil  
1 l de caldo de peixe  
50 g de concentrado de tomate  
50 ml de vermut branco

*Douramos os Conguitos cortados en cuartos. Engadimos a verdura, o tomate concentrado e socarramos. Mollamos co pastís, o caldo de peixe e as aromáticas. Cocemos 30 minutos. Coamos e reducimos tres cuartas partes. Ligamos lixeiramente con maicena.*

## Salsa de fiúncho e lima kaffir

2 bulbos de fiúncho  
1 ceboliña  
½ dente de allo  
500 ml de caldo de peixe  
50 ml de pastís  
2 follas de lima kaffir

*Refogar lixeiramente sen que as verduras cheguen a tomar cor. Mollar co Pernod e o caldo de peixe. Cocer 25 minutos, triturar e coar co coador chinés fino. Emulsionar con aceite neutro e ligar cunha punta de xantano.*

## Acabado e presentación

*Para preparar a farsa, mesturamos a carne de boi de mar co mollo ligado e as herbas aromáticas. Hidratamos en auga fría a oblea de pasta de arroz e enchemos con 50 gramos de farsa. Napar coa salsa de fiúncho, e terminar cun buqué de mazás Granny Smith, ovas de troita e brotes do horto.*



# O noso chocolate. Notas torrefactas de café, abelá tostada, caramelo e tonca

## Cremoso de chocolate 70%

500 g de nata  
500 g de leite  
200 g de xema  
100 g de azucre  
450 g de cobertura de 70 % cacao

*Facemos unha crema inglesa: quentamos o leite e a nata, vertemos sobre as xemas e o azucre con axuda do túrmix, filmamos a pel e reservamos en cámara 12 horas.*

## Ganache de chocolate branco e café

500 g de nata  
35 g de azucre  
800 g de cobertura branca  
100 g de manteiga salgada  
10 g de café acabado de moer

*Escaldamos a cobertura coa nata e o azucre. Engadimos a manteiga e emulsionamos coa axuda do túrmix. Incorporamos o café acabado de moer. Filmamos a pel e reservamos en cámara 12 horas.*

## Cremoso de gianduia

250 g auga  
50 g inulina  
45 g azucre  
210 g gianduia

*Fundimos a gianduia a 40 °C. Trituramos a inulina, o azucre e a auga e quentamos a 40 °C. Coamos o resultado cunha estameña para eliminar os posibles sedimentos e xuntamos coa gianduia. Repousamos un mínimo de 1 hora en cámara.*

## Compacto de caramelo salgado

200 g de azucre  
800 g de nata  
9 láminas de xelatina  
5 g de sal  
1 cullerada de tonca

*Facemos un caramelo seco co azucre e, cando empezo a botar burbullas, escaldamos coa nata quente. Incorporamos as xelatinas hidratadas e deixamos callar en cámara. Unha vez callado, facemos cadrados.*

## Streussel de café e cacao

250 g manteiga  
250 g azucre moreno  
230 g fariña frouxa  
280 g de fariña de abelá  
50 g cacao en po  
5 g de café acabado de moer  
5 g de sal

*Mesturamos as fariñas, o azucre e o cacao. Incorporamos a manteiga en dados e facemos*

*unha area. Deixamos arrefriar en cámara, relamos e enforamos 20 minutos a 160 °C.*

## Biscoito vapor de cacao

5 ovos  
5 xemas  
150 g de azucre  
65 g de maicena  
65 g de cacao

*Sistema xenovesa. Montamos os ovos e as xemas e imos incorporando o azucre. Engadimos o sólido previamente coado cando os ovos tripliquen o seu volume. Cocemos en forno de vapor a 90 °C durante 20 minutos.*

## Xeado de abelá

244 g de leite enteiro  
300 g de auga  
59 g de leite en po desnatado  
60 g de azucre  
6 g de neutro para cremas  
211 g de azucre invertido  
20 xemas  
100 g de pasta de abelá tostada

*Mesturamos o leite e a auga, quentamos e incorporamos o leite en po e os azucres. Aos 40 °C engadimos o neutro para cremas xunto co azucre. Escaldamos as xemas e subimos a 85*

*°C. Incorporamos a pasta de abelás. Maduramos en cámara entre 6 e 12 horas.*

## Caramelo de chocolate

200 g de fondant  
100 g de glicosa  
100 g de isomalt  
50 g de pasta de cacao  
1 cullerada de faba tonca

*Poñemos os azucres ao lume. Subimos a 160 °C. Deixamos baixar a mestura a 140 °C e incorporamos a pasta de cacao picada e o faba tonca. Vertemos sobre Silpat e facemos pastillas antes de que solidifique. Volvemos ao forno, estiramos cun papel sulfurizado e damos forma coas mans.*

## Follas de chocolate

*Atemperamos la cobertura blanca y pintamos la parte interior de las hojas con ella. Una vez cuajado desmoldamos y pintamos a mano con pinturas de uso alimenticio.*

## Ademais...

*Grué de cacao  
Escamas de sal  
Abelás picadas  
Caramel Crispy  
Abelás tostadas*





# MANUEL COSTIÑA



Manuel García García, Manuel Costiña, naceu en Santa Comba (A Coruña). Formado na Escola de Lamas de Abade en Santiago de Compostela, é técnico superior en Hostalería e Turismo, na especialidade de Cociña. Pertence á terceira xeración dos García que, no ano 1939, fundaron o restaurante Retiro da Costiña e que manteñen unha Estrela Michelin desde 2008 e dous Soles Repsol.

O paso por todos e cada un dos servizos de Retiro da Costiña permitiulle a Manuel gañar unha experiencia para liderar un proxecto que se esforza en que esta herdanza continúe. Na súa dobre condición de xefe de cociña e de director do restaurante, realiza varias reformas estruturais e decorativas importantes co obxectivo de evolucionar e mellorar constantemente, dentro do compromiso coas súas orixes. El achega o seu saber, o manexo das técnicas e tempos de cocción, así como a súa profesionalidade, para ofrecer o mellor produto, un trato persoal exquisito, unha cociña innovadora e de calidade, e un servizo sempre impecable.

Na actualidade, é membro da directiva do recoñecido colectivo de cociñeiros galego Grupo Nove.

## Retiro da Costiña

Avenida de Santiago, 12  
15840 Santa Comba, A Coruña  
Tel.: 981 880 244  
info@retirodacostina.com  
http://retirodacostina.com

Hai máis de setenta e cinco anos e da man dos avós García, nacia a casa de comidas que se convertería máis tarde en restaurante. A partir destas orixes, Retiro da Costiña segue sendo un restaurante familiar no que cada un dos membros pon todo o empeño do mundo en que o comensal se sinta coma na casa, feliz e relaxado.

O restaurante ofrece varios ambientes onde ter unha experiencia gastronómica completa que convida a evadirse, a gozar en corpo e alma e en todos os sentidos nunha atmosfera dunha elegancia contemporánea e relaxada.

Tras a recepción, comeza o percorrido dividido en tres ambientes. Iníciase cun aperitivo na Cava-Adega, onde Manuel comparte os se-

gredos mellor gardados dunha extraordinaria colección de máis de dúas mil referencias de viños repartidas entre 55 denominacións de orixe nacionais e 11 zonas de produción internacionais.

Despois do aperitivo, acompañado dunha selección de viños que Manuel personaliza en función dos gustos e das preferencias de cada comensal, a experiencia culinaria trasládase ao luminoso comedor no que cores, texturas, decoración, mobiliario, iluminación, vaixela..., todos e cada un dos elementos que arroupan o comensal, ofrecen un equilibrio perfecto entre elegancia e modernidade para a demorada degustación de pratos e sobremesas.

E a experiencia continúa no Salón de Sobremesa, saboreando un café ou un dos 800 destilados, entre os que se atopan pezas de coleccionistas. Aquí o tempo para, a comodidade e a calidez, con cheminea e acolledores sofás de pel incluídos, convidan á conversación pracenteira nunha estancia que fai que o comensal se sinta na súa propia casa, de maneira que prolonga o pracer e converte esta viaxe gastronómica-sensorial nunha experiencia inesquecible.

## Allo porro asado con veo de parmesano galego e crema das partes altas

### Para o veo de parmesano galego

Parmesano

*Relamos o parmesano encima dun papel antigraxo e enforámolo a 200 °C durante 4 minutos. A continuación, cortámolo nuns cadrados aproximadamente duns 5 x 5 centímetros*

### Para o allo porro

Allo porro  
Manteiga  
Azucro moreno  
Vinagre de mazá

*Cortamos o allo porro na parte baixa en anacos de 5 centímetros de alto, introducímolo nunha placa e cociñámolo 5 horas no forno de vapor a 90 °C.*

### Para a crema de allo porro das partes altas

Allo porro  
Aceite  
Allo  
Alfábaca fresca  
Sal  
Pementa  
Caldo de ave  
Nata

*Facemos unha crema con todos os ingredientes.*



### Acabado e presentación

*En fondo do prato poñemos unha cullerada da crema de allo porro. A continuación, dispoñemos o allo porro asado en forma vertical. Finalmente, poñemos ao carón o veo de parmesano.*

# Vieira curada e braseada acompañada de pil-pil de pescada e crocante de ravo e piparra

## Para as vieiras

Vieira de Cambados  
Auga de mar (auga Mareira)

*Limpamos as vieiras do seu coral, a teña que as recobre e o callo onde se fixa á cuncha. Unha vez que o músculo estea limpo, mergullámolo en auga de mar e mantémolo 24 horas cambiándolle catro veces a auga e manténdoa sempre en frío. Reservamos.*

## Para o pil-pil

1 cabeza de pescada  
1 dente de allo  
1 litro de aceite de oliva 0,4  
1 bolsa de envase ao baleiro

*Limpamos a cabeza da pescada, sacamos os ollos, as galadas e a cococha, que a utilizaremos na elaboración doutro prato. Introducimos a cabeza na bolsa co aceite e o dente de allo, selámola e cocinamos a 70 °C durante 60 minutos. Despois, abrimos a bolsa e*

*coamos o resultado nun recipiente. Separamos o aceite da xelatina natural da pescada, e logo montamos a xelatina co aceite e introducímolo en biberón. Reservamos.*

## Para as conservas en vinagre

Ravo vermello  
Piparra

*Cortamos os ravos picantes en toros de 1 milímetro e reservamos en auga con xeo. Cortamos a piparra en toros de 2 milímetros e reservamos en aceite de oliva.*

## Acabado e presentación

*Marcamos a vieira nunha tixola. Dispoñemos nunha placa e temperamos na gratinadora no prato. Dispoñemos unha pinga do pil-pil encima, asentamos a vieira, aderezamos con sal e pementa e encima poñemos unha torada de ravo vermello e dúas de piparra.*

# Ameixas con boletus

## Para as ameixas

Ameixas finas grandes  
Sal  
Aceite de oliva 0,4  
Dente de allo  
Auga de mar (auga Mareira)

*Primeiro poñemos as ameixas en auga de mar durante 1 hora para conseguir limpar as posibles areas que poidan traer e para que se hidraten. Reservamos. Nun cazo, engadimos o allo xunto co aceite e deixamos que colla un pouco de cor. Neste momento engadimos as ameixas e o sal. Tapámolas 5 segundos e xa estarán abertas.*

## Para a crema de boletus

Boletus  
Allo  
Sal  
Aceite  
Pementa  
Auga  
Manteiga  
Pataca  
Nata

*Limpamos ben os boletus, cortámolos en anacos e engadímolos ao cazo onde previamente xa temos fondeada a cebola co allo no aceite e na manteiga. Refogámolos, engadímolles un pouco de caldo de ave, a nata, a pataca cascada en anacos pequenos e cocemos ata conseguir que cozan. Cando estean cocidos turbinamos, poñemos a punto de sal e pementa e coamos, introducimos en biberón e reservamos.*

## Para os boletus confeitados

Boletus  
Sal  
Aceite  
Pementa

*Limpamos os boletus e cortámolos ao noso interese (dados, láminas...), dependendo da morfoloxía do cogomelo. Introducímolos nun cazo, cubrímolos de aceite e dámoslles calor moi suave, uns 65 °C, durante 1 hora. Reservamos.*

## Acabado e presentación

*No fondo do prato, engadimos unha cullerada da crema de cogomelos, dispoñemos as ameixas e os anacos de boletus e rematamos cun pouco de ceboliño cortado.*

# Xurelo asado e escabechado con crocante de allo porro

## Para o xurelo

Xurelo  
Auga de mar (auga Mareira)

*DQuitámoslle as escamas ao xurelo. Separamos os dous lombos, sacámoslle a pel e as espiñas. Deixamos repousar en auga de mar uns minutos.*

*Reservamos as espiñas e as cabezas en auga con xeo para que se desangren.*

*Asamos o xurelo na gratinadora, coa precaución de ir lacándoo co seu propio mollo.*

## Para o mollo do xurelo

Espiñas e cabezas de xurelo  
Cebola  
Allo porro  
Fiúncho  
Apio  
Auga

*Asamos as espiñas e as cabezas, engadimos as verduras e refogamos. Engadimos un pouco de auga e cocemos uns 20 minutos, coamos, arrefriamos e texturizamos.*

## Para o escabeche

Aceite  
Vinagre  
Allos  
Cebola  
Loureiro  
Pemento doce  
Romeu  
Tomiño

*Poñemos nun cazo o aceite, os allos, a cebola, as herbas aromáticas e quentamos. Cando comece a ferver, retiramos do lume e engadimos o pemento e, por último, o vinagre. Deixamos arrefriar e repousar para que decanten os sólidos. Coamos e reservamos.*

## Acabado e presentación

*Dispoñemos nun prato o xurelo previamente aderezado co escabeche, sal en escama e pementa negra. No lateral, dispoñeremos dunhas pingas do propio escabeche emulsionado.*

# Bombón de foie-gras bañado en chocolate branco acompañado de compota de mazá, chip de mazá e améndoa afumada

## Para os bombóns

1 fígado de foie-gras  
Sal  
Azucres  
Brandy

*Quitámoslle os nervios ao fígado nunha placa, engadímoslle o brandy, o sal e o*

*azucres. Dámoslle un pequeno amasado e un repouso duns 20 minutos. Cocíñamos a 60 °C durante 20 minutos e introducímolo en moldes de forma de media esfera. Conxelamos e reservamos.*

## Para o baño de chocolate branco

Chocolate branco  
Mycryo (manteiga de cacao en po)

*Fundimos o chocolate a baño maría e engadímoslle o mycryo.*

## Para o chip de mazá

1 mazá Granny Smith  
Azucres glas

*Cortamos a mazá en láminas de 2 milímetros, empooamos con azucres glas e introducimos na deshidratadora a 60 °C durante 24 horas. Reservamos.*

## Para a améndoa afumadas

Améndoas  
Estelas de madeira

## Para a compota de mazá

Mazá  
Azucres  
1 dado de manteiga

*Asamos as mazás con todos os ingredientes 10 minutos a 180 °C no forno. Trituramos, coamos e introducimos nun biberón e reservamos.*

## Acabado e presentación

*Dispoñemos no centro do prato unha pinga do puré de mazá asada, encima o bombón, no lateral o chip de mazá e, por último, a améndoa afumada.*

# BEATRIZ SOTELO XOÁN CRUJEIRAS



**Xoán Manuel Crujeiras**, técnico especialista en Hostalería e Turismo (1989, Santiago de Compostela), é fundador, copropietario e xefe de cociña do restaurante A Estación, en Cambre (A Coruña), e posuidor dunha Estrela Michelin e dun Sol Repsol. Foi cociñeiro e xefe de cociña en diversos restaurantes de Galicia desde 1986. É profesor técnico de Cociña e Pastelería, participou en xornadas gastronómicas en colaboración con outros restaurantes, e é relator en congresos gastronómicos. A súa cociña é moi persoal, próxima ás raíces galegas, da contorna, moi mariñeira e de tempada, unha cociña directa sen artificios. Como el di, a cociña é un sentimento, debe saír de dentro e converterse en algo especial para aqueles que a queiran compartir contigo.

Copropietaria e xefa de cociña do restaurante A Estación, **Beatriz Sotelo** é técnica superior en Restauración (2002, Pontevedra), e traballou en restaurantes recoñecidos coma o Toñi Vicente ou a Casa Marcelo. É asesora gastronómica de varios restaurantes, foi relator de conferencias e clases maxistras, e tamén imparte cursos tanto para adultos coma para nenos. Foi gañadora do concurso Cociñeiro do Ano 2006-2008. Despois de viaxar en moitos trens e de paradas en grandes estacións, Beatriz chegou a Cambre, onde decidiu baixarse e facer deste lugar a súa estación para quedar.

Úneos a amizade, a vocación profunda pola cociña, a tradición, a paisaxe, o respecto, a independencia, o desexo de evolucionar e, por que non, as diferenzas que achega cada un deles (mar e montaña, feminino e masculino...), que os levaron por un camiño intermedio entre as fantasías gastronómicas e a racionalidade na cociña. Buscan sorprender a quen o espera e acertar con quen non quere sorpresas; cren na maxia e no sentimento cos que se pode impregnar cada prato.

## A Estación

Estrada da Estación, 51  
15660 Cambre (A Coruña)  
Tel.: 981 676 911  
estaciondecambre@gmail.com

Na vella estación de ferrocarril de Cambre, na antiga cantina e almacén, sitúase o restaurante A Estación. Un lugar tranquilo, romántico e acoledor para gozar dunha cociña seria, actual e independente, onde se expiden succulentas elaboracións de mar e de cabana autóctona, ás veces con algún recordo exótico, como vindo nun vello convoi, para

que o comensal viaxe por unha deliciosa e variada paisaxe chea de sensacións rápidas, aromáticas e visuais.

A cociña deste restaurante achéganos á terra, ás materias primas escollidas, cociñadas para persoas que viven a gastronomía e a cultura culinaria con verdadeiro sentimento. Unha cociña que harmoniza experiencia, coñecementos e recordos culinarios. A oferta: unha carta con pratos para picar e compartir, de entrantes, peixes e carnes de tempada, así como un menú degustación que pode incluír ou non a maridaxe de viños, e que varía mensualmente. Os produtos son sempre de tempada, de proximidade, de tradición, ecolóxicos, de cooperativa e de pequenos produtores.

## Ensalada de lagostino, nabo, conservas en vinagre e champiñóns París e Portobello

### Lagostino

*Pelamos o lagostino e esmagamos cun rodete entre dous Silpat. Cortamos en forma de rectángulo.*

### Nabo

*Laminamos o nabo moi finamente e conservamos.*

### Champiñóns

*Limpamos e cortamos os champiñóns ao momento coa axuda dunha mandolina.*

### Crema de limón

*Realizamos unha emulsión con allo, limón e aceite suave ata conseguir unha textura lisa e homoxénea. Sazonamos e conservamos.*

### Conservas en vinagre

*Nunha mestura de vinagre e azucre mergullamos minicogombros e piparras, envasamos e osmotizamos.*

### Acabado e presentación

*Nun prato de cor negra pintamos unha tira coa emulsión de limón. No centro, montamos a ensalada co nabo e o lagostino, sazonamos e completamos coas láminas de champiñón, aceite de chiles e láminas de conservas en vinagre. Empoamos con po de lagostino.*



# Sardiña, burrata de requieixo da Capela, tomate e pesto de San Simón da Costa D0

## Sardiña

Limpamos moi ben a sardiña da súa espiña, e quitamos unha a unha as espiñas de cada lombo. A continuación, cocinamos 30 segundos a 200 °C con aceite e sal ao momento.

## Esferas de requieixo

Facemos unha crema co requieixo e introducimos no biberón. Facemos un baño de algin con 7,5 gramos por litro de auga. Realizamos as esferas con axuda dunha culler e pasamos por auga. Conservamos en aceite suave.

## Pesto de San Simón

100 g de alfabaca branqueada  
100 g de queixo San Simón  
50 g de nozes  
Sal  
Aceite de oliva para emulsionar

Realizamos unha crema con todos os ingredientes na Thermomix, e emulsionamos aos poucos co aceite de oliva suave ata conseguir unha textura cremosa.

Conservamos en manga.

## Auga de tomate

Cortamos os tomates en cuartos e sazonamos con sal e pementa, semiconxelamos, rompemos coa túrmix e deixamos decantar nun baruto moi fino durante 12 horas. O líquido resultante será transparente con todo o sabor do tomate. Conservamos na neveira.

## Acabado e presentación

Dispoñemos nun prato de cristal unha bágoa de pesto, tres boliñas de requieixo e o lombo de sardiña acabado de cocinar. Acompañamos o prato cun crocante de pan e servimos en mesa a auga de tomate desde unha xerra.

# Canelón de galiña piñeira, cogomelos de tempada, salsa de asado e trufa

## Canelón

Coa carne da galiña piñeira, elaboramos un caldo de verduras tostado. Coas carcasas, facemos un fondo escuro para o mollo.

## Recheo do canelón

DEsmiuzamos a carne resultante e pasámola pola picadora. Ligamos con pan remollado en leite, mesturamos, engadimos aceite de trufa, foie-gras, e rectificamos de sal. Metemos nunha

manga e enrolamos uns cilindros finos, con masa wonton cocida. Acabamos na gratinadora, co mollo de galiña e o queixo denominación de orixe.

## Mollo

Elaboramos o mollo coas carcasas ao modo tradicional, tostando ben as carcasas, engadindo viño... Unha vez feito o mollo, rectificamos de sal e engadimos trufa.

## Cogomelos

Seleccionamos cogomelos de tempada, salteamos e cocinamos co mollo.

## Acabado e presentación

Dispoñemos nun prato o canelón ben gratinado, salteamos cos cogomelos e o mollo, engadimos láminas de trufa e decoramos con brotes frescos.



# Robaliza, guiso de verdinas frescas, sepia e nísscaros

## Guiso de verdinas frescas

Cociñamos as verdinas (fabas verdes) de modo tradicional con allo, loureiro, nísscaros e ramallo de mar (codium).

Elaboramos á parte unha salsa verde co ramallo de mar fresco, texturizamos e mesturamos coas fabas acabadas de cocer.

## Sepia

Limpamos ben a sepia e quitámoslle toda a pel. Cortamos en dados iguais e reservamos en cru.

## Esferas de tinta

Coa tinta da sepia, elaboramos unha crema á que lle engadiremos 20 g de gliconato cálcico por quilo de mestura e realizamos unha esferificación á inversa. Mergullamos nun baño de alxinato e pasamos por auga limpa. Conservamos.

## Robaliza

Fileteamos e racionamos. Marcamos en ferro e empratamos.

## Acabado e presentación

Dispoñemos nun prato sopeiro o guiso de fabas, os nísscaros, os dados de sepia e a robaliza, e completamos coas esferas de tinta. Decoramos e servimos.

# Torta de castaña, xeado de fiúncho e sopa de chocolate branco e tofe

## Torta de castaña

1 kg de castañas  
200 g de manteiga  
4 ovos  
200 g de azucre

Cocemos as castañas e trituramos en quente cun pouco da auga da propia cocción. Montamos un merengue coas claras e o azucre, e reservamos. Mesturamos o puré de castaña coas xemas, a manteiga derretida e, por último, o merengue aos poucos para que non baixe o volume. Cocemos a 180 °C durante 18 minutos.

## Xeado de fiúncho

Realizamos un xeado de fiúncho con base de leite. Conxelamos, emulsionamos e servimos ao momento.

## Sopa de chocolate

Mesturamos unha parte de tofe con dúas de chocolate branco, con coidado, para que quede unha sopa homoxénea. Arrefriamos e conservamos.

## Acabado e presentación

Dispoñemos nun prato a torta cortada nun cadrado de 6 x 6 centímetros, cubrimos de azucre glas, quenelle de xeado e salseamos desde unha xerra a sopa de chocolate branco e tofe.





O talento de Luís Veira (A Coruña) creceu entre fogóns con Estrela Michelin, pero a súa paixón pola cociña forxárona a medias os guisos da súa tía avoa, da súa madriña, e tamén as caldeiradas do seu avó. Como naceu sabendo que quería ser cociñeiro, aos trece anos xa estaba a aprender na Escola de Hostalería de Santiago de Compostela.

Veira estreou a súa experiencia laboral nos cinco veráns da súa época de estudos, con prácticas en diversos restaurantes. Traballou en hoteis, marisqueiras e restaurantes tradicionais en Galicia, e continuou a súa aprendizaxe en cociñas de España e Francia para despois volver á Coruña, onde tivo a súa primeira experiencia á fronte dunha cociña, a do restaurante Don Bosco, no que xa servía menús de degustación. Pero a súa inquietude púxoo de novo na estrada.

Aprendeu xunto a Pepe Rodríguez Rey no restaurante El Bohio a transformación do produto básico e traballou nas cociñas de Martín Berasategui, Joan Roca ou Pepe Solla, entre outros, ata que en 2005 decidiu volver á Coruña para poñer en marcha un novo proxecto de referencia. Durante sete anos, sentou as bases da súa cociña e as súas receitas e conseguiu unha Estrela Michelin (2010). A súa paixón pola innovación e a experimentación vive agora no seu último proxecto, Árbore da Veira, que abriu en outubro de 2012, e onde, nun ano, conseguiu a súa primeira Estrela Michelin.

## Árbore da Veira

San Andrés, 109, baixo  
15003, A Coruña  
Tel: 981 078 914  
www.arboredaveira.com

Luís Veira ofrece no seu restaurante unha experiencia gastronómica. En Árbore da Veira cómese e, asemade, gózase da multitude de sensacións que engaden a técnica aplicada aos mellores produtos e a innovación nos pratos á experiencia ante os fogóns. Árbore da Veira non é cociña ao uso, non nace de unir tradición e modernidade, é unha aposta por facer da comida un transo, unha travesía que abranque todos os sentidos.

Árbore da Veira caracterízase por ofrecer un ambiente cálido, ao que contribúe un cómodo salón para alongar as comidas. A natureza manda no comedor: as mesas de carballo, sen mantel, dominan o espazo, e as ramas de amendoeira serven de decoración. Coidan os detalles para facer do restaurante un espazo co que o cliente se sinta cómodo.

Luís Veira cociña dous menús pensados para que o comensal entenda a súa filosofía culinaria, e vixía sempre a proporción entre cantidade e dieta equilibrada. A espectacular vaixela de Árbore da Veira e a coidada presentación fan da comida tamén unha experiencia visual. Pódese elixir entre os bocados de Raíz e de Árbore, elaborados cos produtos que o mercado ofrece cada día, sempre marcados polos peixes e polos mariscos de tempada.

## A nosa versión dunha tosta de anchoa

### Ingredientes

Espaguetes de pementos queimados  
Anchoas  
Crema de queixo  
Dados de pan  
Tomiño  
Caviar de aceite  
Pementa  
Brotos  
Xeado de cebola

### Para os espaguetes de pementos queimados

50 g de mollo de pemento vermello  
0,6 g de ágar-ágar

*Para o mollo de pementos, queimamos ao lume os pementos ata que queden negros por fóra. Metémolos nunha pota, cubrímoslos con auga e deixámoslos cocer media hora. Despois coamos todo e conservamos a auga. Licuamos os pementos e mesturamos o líquido resultante coa auga da cocción. Fervemos todo durante un cuarto de hora. Coámolo e rectificamos o punto de sal e azucre.*

*Mesturamos o mollo de pementos queimados con ágar-ágar e poñémolo a ferver. O líquido resultante introducímolo nun biberón e enganchámolo a un Espaguetto Kit. Cando estea rehecho, arrefriamos o tubo en auga con xeo.*

*Unha vez solidificados, retiramos os espaguetes do tubo utilizando o aire dun sifón a presión. Reservamos na neveira.*

### Para a crema xeada de cebola

1 kg de cebola  
1 cullerada de azucre  
1 cullerada de sal

*Pelamos e picamos as cebolas. Deixamos que se rustran con abundante aceite suave. Unha vez que teñan cor, escorrémolas e terminámolas con azucre ao gusto para que se caramelicen e co sal que sexa necesario. Trituramos, coamos e deixamos arrefriar para despois poñer a conxelar.*

### Crema de queixo San Simón con aceite de fume

40 g de queixo San Simón  
30 g de leite  
10 g de nata  
10 g de aceite de fume  
Sal

*Introducimos todos os ingredientes na Thermomix e poñémola a unha temperatura*

*de ata 60 °C. Trituramos e coamos. Reservamos na neveira.*

### Dados de pan

1 rebanda de pan de molde  
Aceite

*Cortamos a rebanda de pan de molde en dados de aproximadamente 5 milímetros. Quentamos o aceite e fritimos. Escorremos sobre papel absorbente e reservamos a temperatura ambiente.*

### Ademais...

Anchoas cortadas en tres  
Tomiño esfolado  
Caviar de aceite  
Flores  
Pementa



# Vieira mariñada en cítricos, caviar branco, ovas de troita e sorbete de lima e alfabaca

## Ingredientes

90 g de vieira galega sen coral  
10 g de pementos de Padrón  
15 g de pementos amarelos  
35 g de pementos vermellos asados  
10 g de chalota  
6 g de caviar de caracol  
10 g de ovas de troita  
1 cullerada de sorbete de lima e alfabaca  
1 cullerada de mollo de lima e coandro

## Para o sorbete de lima e alfabaca

300 g de auga  
75 g de azucre  
60 g de zume de lima  
20 g de glicosa atomizada  
20 g de estabilizante  
1 cullerada de alfabaca fresca

*Mesturamos a auga, o azucre e o estabilizante e fervemos. Deixamos temperar e engadimos o zume. Arrefriamos. Engadimos a alfabaca e trituramos. Deixamos repousar 24 horas na neveira. Conxelamos.*

## Para o mollo de mariñar de lima e coandro

50 g de apio  
15 g de coandro  
5 g de chalota  
50 g de caldo dashi  
4 g de perexil  
2 pingas de tabasco  
2 g de sal  
20 g de zume de lima  
2 g de xenxibre licuado

*Escaldamos o perexil, refrescamos e secamos. Trituramos todos os ingredientes. Rectificamos de sal e xarope.*

## Acabado e presentación

*Cortamos en láminas moi finas os pementos e a chalota. Poñemos a mariñar a vieira durante 4 minutos nunha parte do mollo de cebiche. Empratamos a vieira mariñada acompañada dos pementos, a chalota, e un chorriño do mollo de mariñar. Por último, poñemos o sorbete de lima e alfabaca.*

# Mexillón con manteiga de mexillón e fermento fresco

## Para a manteiga

100 g de mexillóns  
400 g de manteiga clarificada  
1 xema de ovo

*Trituramos os mexillóns coa xema, e imos engadindo a manteiga clarificada emulsionando a chorro fino, como en calquera tipo de maionese. Reservamos na neveira.*

## Para o aire de fermento

50 g de leite  
10 g de fermento

*Infusionamos e reducimos ata a metade. Aireamos coa axuda dun batedor e recolleemos esas burbullas de aire.*

*Marcamos os mexillóns no ferro e acompañamos da manteiga e o aire do fermento fresco.*



# Macaron de queixo azul e destilado de mazá ácida



## Para a pasta dos macarons

### Paso 1:

100 g de azucre glas  
100 g de fariña de améndoas  
35 g de claras

Trituramos no robot azucre e améndoas ata conseguir un po moi fino. Cando o teñamos, engadímoslle as claras sen montar e mesturamos moi ben. Reservamos.

### Paso 2:

38 g de claras  
100 g de azucre  
50 g de auga

Mesturamos azucre e auga e facemos un xarope que alcance os 118 °C.

Por outra banda, no robot batedor imos montando os 38 gramos de claras, ás que logo

lles iremos engadindo o xarope a chorro moi fino para que vaia montando, ata conseguir un merengue denso.

Por último, mesturamos coa axuda dunha lingua o paso 1 xunto co 2 de maneira suave, para que non baixe demasiado a mestura. Escudelamos nunha placa con papel sulfurizado. Deixamos repousar durante 10 minutos, e enformamos a 180 °C durante 11 minutos. Reservamos.

## Para o recheo de queixo azul

100 g de queixo azul  
25 g de nata  
½ folla de xelatina

Facemos unha crema coa nata e o queixo azul, nun robot. Por último, engadímoslle media folla de xelatina previamente remollada en auga moi fría. Coamos e reservamos.

## Para o destilado de mazá

[Farémolo na Rotoval]

180 g de mazá aceda  
200 ml de auga

Trituramos e infusionamos durante 12 horas. Destilaremos a 55 °C temperatura de baño e 45 °C temperatura de destilación. Durante 2 horas a 30 rpm. Reservamos o destilado para servir nunha copa moi fría que acompañará o noso macaron de queixo azul.

# Cococha de bacallau ao pil-pil con salsa ko, yuzu e cardamomo

## Para o xel de yuzu

15 g de zume de yuzu  
15 g de auga  
20 g de azucre glas  
0,8 g de ágar-ágar  
½ folla de xelatina  
10 g de nata

Poñemos yuzu, auga e azucre glas a ferver xunto co ágar-ágar, e esperamos a que baixe a temperatura a uns 40-50 °C. Engadimos a xelatina moi ben hidratada. Xuntamos coa nata e batemos para que quede ben ligada a crema. Arrefriamos e reservamos.

## Para o macaron de cardamomo

20 g de auga  
5 g de cardamomo

Infusionamos

15 g de claras  
1,5 g de albumina  
1,5 g de azucre glas  
0,75 g de xantano

Poñemos todo a bater e imos engadindo a infusión de cardamomo aos poucos.

Cando teñamos o merengue, escudelamos sobre o papel sulfurizado e dámoslle a forma de pequenos puntos. Deixamos secar a temperatura ambiente unhas 12 horas.

Facemos a cococha ao pil-pil con aceite suave infundido en allo. Unha vez que o teñamos ligado e que se forme un pil-pil, engadirémoslle un bo chorro de salsa ko.

Empratamos xunto co xel de yuzu, os macarons e po de framboesa liofilizada.





Comezou cociñando para o Exército durante cinco anos, durante os que lles deu a comer aos 600 membros da tripulación dun petroleiro. Máis tarde recibiu formación académica na escola de hostalería Fragas do Eume (A Coruña). Uns meses despois de iniciar a súa andaina laboral no restaurante Casa Marcelo (1 Estrela Michelin) de Santiago de Compostela, converteuse no seu xefe de cociña, posto que exerceu durante sete anos dentro do equipo de Marcelo Tejedor.

A necesidade de emprender novos retos levouno a sumarse á aventura de O Loxe Mareiro, un proxecto de Abastos 2.0 en Carril (Pontevedra), marcado por unha forma romántica de entender a cociña e unha investigación dos produtos que non abandonou. De novo a inquietude vital e profesional de Iván Domínguez fíxoo cambiar de rumbo e volver a un restaurante con Estrela Michelin, O Retiro da Costiña, en Santa Comba (A Coruña).

Desde primavera de 2014, Iván Domínguez forma parte do Grupo Alborada, para o que revalidou a Estrela Michelin do Restaurante Alborada da Coruña, logrou dous Soles Repsol e impulsou a renovación da carta do restaurante Alabaster en Madrid, que se consolidou desde a súa apertura en 2014 como un dos máis recoñecidos da capital.

A paixón polo produto, a elegancia nas súas elaboracións, con acenos asiáticos e influencia nórdica, e o equilibrio e o sabor dos seus pratos son os sinais de identidade deste novo xefe de cociña.

## Alborada

Paseo Marítimo Alcalde Francisco Vázquez, 25  
15002 A Coruña  
Tel.: 981 929 201  
info@restaurantesalborada.com  
www.restaurante-alborada.com

Tras unha primeira etapa de consolidación e logo de conseguir o primeiro galardón da Guía Michelin, Alborada comeza en 2014 unha nova etapa, cun proxecto de expansión e renovación e ficha o xefe de cociña Iván Domínguez para acometer estes novos retos.

Iván Domínguez define a súa cociña como atlántica, máis irmandada coa cociña nórdica: a sinxeleza na preparación, a evolución das presentacións e as cocciós, a colaboración cos produtores... Trátase dunha cociña contemporánea, atenta ás novas técnicas, pero postas estas á disposición da despensa que ofrece a terra e o mar en Ga-

licia. É unha cociña de produto sustentable e estacional, elegante e equilibrada, que sorprende polo sabor, a cor, o aroma e a textura que consegue, unha cociña que respecta as raíces e aposta pola creatividade como un aliado para gañar un cliente cada vez máis esixente e entendido.

O deseño arquitectónico do espazo susténtase na madeira, na pedra e no aceiro, co obxectivo de crear unha atmosfera moderna e acolledora que enmarque as calidades da cociña para que a experiencia sexa toda unha peregrinación gastronómica para os sentidos.

A moderna fachada de vidro e de aceiro dá paso a dous comedores, unha cociña aberta e un comedor privado. Anexa ao restaurante, a viñoteca Espíritu de Galicia mantén o mesmo estilo decorativo. Este espazo dedicado ao viño está dominado polos centos de referencias ordenadas en andeis de madeira que se poden degustar alí grazas á zona de cata profesional habilitada para o efecto.

## Percebes ao sal de ramallo de mar

### Ingredientes

1 kg de percebes  
1 kg de sal gordo  
4 claras de ovo  
300 ml de licuado de ramallo de mar  
100 g de fariña  
2 follas de loureiro  
50 g de *Osmundea Pinnatifida*  
50 g de leituga de mar

### Para a cortiza de sal

Mesturamos nunha cunca o sal coa fariña, as claras de ovo e o licuado de ramallo de mar. Tráballámolo ata facer unha pasta que se poida estirar co rodete sobre follas de papel sulfurizado para poder manipularlo.

Unha vez que a masa sexa manipulable, dividímolos en dúas partes e estíramolas ata obter un grosor de 1,5 centímetros.

Unha vez estirada, dámoslle frío de cámara para que compacte un pouco e non se nos desfaga á hora de colocala sobre os percebes.

### Montaxe do conxunto

Nunha pota de ferro fundido, colocamos unha capa da mestura de sal, e estíramola ben ata ter un grosor de 1 centímetro. Sobre ela colocamos unha folla de leituga de mar e, sobre esta, os percebes, formando unha apertada piña coas uñas cara arriba.

Colocamos a *Osmundea* e o loureiro, que intercalamos polo medio dos percebes.

Tapamos este conxunto cunha folla de leituga de mar para evitar que o sal se meta entre os percebes.

Completamos o proceso cubrindo o conxunto coa segunda capa de sal e pechamos ben para que quede o máis estanco posible.

### Cocción

Cocemos en forno seco a 300 °C durante 12 minutos. Ten que quedar unha capa dura no seu exterior que

nos indicará a falta de humidade no seu interior e que os percebes están perfectamente cocidos. Para terminar, rompemos o sal e retiramos a capa superior.



# Navalla, orella de porco landrán, nabo e caldo de garavanzos

## Ingredientes

Navallas  
Aceite de oliva

## Para a terrina de orella

600 g de orella de porco landrán  
Pementa negra  
Loureiro  
Cebola  
Allo  
Sal fino

## Para o puré de nabo

400 g de nabo  
50 g de aceite de xirasol  
Sal fino

## Para o caviar de xalapeño

200 g de xalapeño  
35 g de perexil  
250 ml de fumet de peixe  
Sal fino  
4 g de ágar-ágar  
3 l de aceite de xirasol

## Caldo de garavanzos

3 l de caldo de polo  
300 g de garavanzos  
1 óso de xamón  
2 cebolas  
1 cabeza de allos  
1 allo porro  
Comiños  
Laranxa

## Elaboración

Poñemos as navallas 30 minutos en auga para retirar todas as areñas que poidan ter. Retíramos e reservamos en frío.

## Puré de nabo

Pelamos o nabo e envasámolo co aceite de xirasol, cocemos a 100 °C durante 20 minutos e pasámolo a un robot para trituralo, ata conseguir un puré moi fino, con todo o sabor e aroma orixinal do nabo.

## Perlas de xalapeño

Introducimos o aceite de xirasol na cámara ó horas antes de realizar esta elaboración. Trituramos nun robot o xalapeño, con perexil e caldo de peixe. Unha vez triturado, filtrámolo ben. Nun cazo fervemos a mestura co ágar-ágar, metemos nun biberón e deixamos que baixe un pouco a temperatura. Deixamos caer pingas da mestura sobre o aceite frío e vemos como van caendo cara ao fondo formando unhas pelotitas redondas. Deixamos callar e lavamos ben para retirar o exceso de aceite.

## Caldo de garavanzos

Colocamos os garavanzos xa remollados da noite anterior nunha pota a presión con todos os ingredientes citados. Cocemos 35 minutos desde que a pota comeza a ter presión.

Sacamos os garavanzos e eliminamos algún que poida estar estalado, reducimos lixeiramente o caldo ata que adquira a textura e o sabor desexado e, no último momento, infusioamos cunha cortiza de laranxa.

## Orellas

Queimamos as orellas e lavámolas ben. Cocémolas ata que queden tenras, escorremos e formamos unha terrina de 3 centímetros de grosor, prensamos ben e deixamos arrefriar. Cortamos unha lámina de medio centímetro.

## Cocción

Marcamos a orella nunha tixola ata que faga costra. Asamos a navalla ata que se abra e retiramos da casca. Empratamos segundo se observa na foto.

# Lumbrigante asado e consomé clarificado da súa carcasa

## Ingredientes

2 lumbrigantes de 500 g

## Para o consomé

50 g de fiúncho  
20 g de apio  
30 g de verde de allo porro  
Sal fino  
Xantano

## Para o caviar de vinagre branco

125 ml de vinagre de viño branco  
75 ml de auga  
2 g de sal  
3 g de ágar-ágar  
3 l de aceite de xirasol

## Lumbrigante

Coa chama do soprete queimamos a casca da cola do lumbrigante ata que se poña completamente negra. Separamos a cabeza da cola e poñémola en espetos para poder cocinála. Metemos nun forno de vapor a 43 °C e deixamos que a carne chegue a esa temperatura. Unha vez cocinado, descascamos e quedamos coa carne limpa. Retiramos as pinzas da cabeza e separamos a coiraza das partes internas, que son máis brandas.

## Consomé clarificado de lumbrigante

Na Thermomix, trituramos as partes máis brandas da cabeza xunto coas verduras sinaladas e un chisco de sal. Unha vez triturado, introducimos a masa nunha bolsa de envasado

ao baleiro e selamos. Cocemos esta mestura no forno de vapor a 100 °C, ata que a mestura coagule e solte a auga que ten o lumbrigante. Pasamos esta auga por unha estameña e modificamos a súa textura con xantano.

## Caviar de vinagre

Poñemos o aceite de xirasol nunha friameira alta e arrefriamos ben. Nun cazo, mesturamos o resto dos ingredientes e levamos a ebulición. Introducimos nun biberón de boca fina, deixamos arrefriar lixeiramente. Imos deixando caer gotiñas sobre o aceite ben frío. Escorremos do aceite, lavamos ben e reservamos.

## Acabado e presentación

Quentamos lixeiramente o lumbrigante. Quentamos o consomé sen deixar que ferva. Acompañámolo do toque ácido do caviar de vinagre. Terminamos cun bo chorro de aceite de oliva.



# Aletón de pinto en salsa verde de mariscos e algas

## Ingredientes

4 aletas de pinto  
Auga de mar, auga mareira  
100 g de camarón  
100 g de percebes  
80 g de minchas  
150 g de berberechos  
Leituga de mar  
Algas  
Chalotas de costal

## Para a salsa verde

2 ceboliñas  
3 dentes de allo  
1 allo porro mediano  
1 chile  
150 ml de viño DO Ribeiro  
1 l de fumet  
30 g de fécula de pataca  
40 g de leituga de mar en salgadura  
Perexil  
Sal fino  
Aceite de oliva  
Aceite de ceboliño

## Aletas de pinto

Escaldamos as aletas de pinto botándolle auga de mar fervendo por encima, e introducímolos rapidamente en auga de mar fría durante ó horas.

Sacamos da auga as aletas e secámolas ben. Reservamos en frío.

## Para a salsa verde

Realizamos unha salsa verde da maneira tradicional, á cal lle engadimos para a súa cocción a leituga de mar en salgadura e a fécula de pataca. Unha vez que teña a concentración buscada, filtrámola e trabámola no momento do servizo co aceite de ceboliño.

## Elaboración dos mariscos

Cocemos cada marisco por separado e da maneira máis clásica posible. Os percebes e os camaróns escaldámolos en auga mareira e pelámolos despois.

Cocemos as minchas desde frío e escorremos no momento en que a auga mareira comece a súa ebulición. Para retirar a carne da casca, axudarémos dun alfinete.

Abrimos os berberechos nunha mestura a partes iguais de auga mareira e viño branco. Deixamos que abran e retirámolos a un baño maría invertido.

Unha vez que estean limpos todos os mariscos, preparámolos para introducir no último momento na salsa verde.

## Cocción das algas

Neste caso, sempre acompañamos o prato con algas de texturas xelatinosas e de cocción máis prolongada, tipo marrullo, carrapucho...

Cócense en diferentes cazos con auga de mar e logo retíranse e arrefríanse.

Usamos só as partes máis xelatinosas das algas.



## Acabado e presentación

Realizamos un caldo curto con auga mareira e vexetais (apio, fiúncho, verde de allo porro, ceboliña e perexil) e cocemos as aletas a temperatura media. Unha vez que estean cocidas, sacámolas do caldo curto e servimos con todos os ingredientes anteriores aos cales lles daremos un golpe de calor.

# Follado caseiro de merengue e froitos vermellos

## Ingredientes

Azucres glas  
Arandos  
Framboesas  
Grosellas  
Moras

## Follado

Masa A  
750 g de manteiga  
300 g de fariña de follado  
Masa B  
700 g de fariña de follado  
300 ml de auga  
200 g de manteiga  
30 g de sal fino  
6 g de vinagre de mazá

## Merengue

200 g de claras  
300 g de azucres  
1 limón

## Crema de paixón

150 g de ovo  
65 g de azucres  
2 g de xelatina  
100 g de puré de paixón  
65 g de azucres  
100 g de manteiga

## Follado

Amasamos as masas por separado.

Facemos o follado con dúas voltas dobres e unha sinxela, e deixamos un tempo suficiente entre elas.

Cortamos cada unha das masas en seis e

facemos láminas finas, duns 4 milímetros.

Conxelamos durante un par de días antes de usar.

A cocción do follado facémola en forno ventilado a 200 °C durante 30 minutos e 10-15 minutos a 180 °C, todo con placas superpostas e sobre papel sulfurizado.

Deixamos arrefriar e racionamos segundo sexa conveniente.

## Merengue

Levamos a mestura de claras e azucres a 85 °C, montamos no batedor ata que arrefrié e, nese momento, engadimos o zume de limón.

## Crema de paixón

Cocemos o ovo co azucres a 80 °C. Engadimos a cola de xelatina, o puré de paixón e o resto do azucres. Baixamos a 40 °C, engadimos a manteiga e emulsionamos correctamente. Deixamos arrefriar.



## Acabado e presentación

Nunha cunca, mesturamos suavemente o merengue, o puré de paixón e os froitos vermellos lixeiramente picados.

Con esta mestura, realizamos a montaxe normal dun follado con dúas capas.

Terminamos empoando azucres glas.



Héctor López é un novo cociñeiro lucense de traxectoria imparabile. A súa forma de ser reflíctese na súa cociña, honesta e fiel reflexo do carácter galego. Unha cociña nunha procura incesante do esencial e que lle valeu o favor dos seus comensais e da crítica, a través de pratos estacionais e de sabores nítidos.

Comeza a súa andaina profesional da man de Tomás Urrialde, cociñeiro do afamado Mesón de Cándido de Segovia, e tras esa experiencia cursa os seus estudos de cociña no CSHG. Tras varios anos percorrendo e aprendendo por grandes restaurantes de todo o país, colle as rendas do restaurante familiar da man do seu irmán Paco, e xuntos traballan día a día rexuvenecendo a cociña galega sen perderen a esencia que os define. Nel podemos gozar dunha cociña de proximidade, de gran calidade e con toques creativos, pero sen deixar de lado esa identidade pola que foi e segue sendo o restaurante de referencia da capital lucense. Pero Héctor non só é profeta na súa terra, senón que tamén traspasa fronteiras coas súas showcooking e as súas participacións en diferentes iniciativas gastronómicas dentro do Grupo Nove, ao que pertence, ou de maneira individual. A súa mocidade, a súa profesionalidade e a súa eterna simpatía convérteno nun dos cociñeiros galegos de maior proxección.

## España

Do Teatro, 10  
27001 Lugo  
Tel.: 982 242 717  
hrestespana@gmail.com

O restaurante España é, sen dúbida, un emblema gastronómico non só na cidade de Lugo, senón en toda Galicia. Os seus cento oito anos de historia convérteno no restaurante máis antigo da cidade da muralla, pero non por iso a súa proposta é clásica, senón que realizan unha cociña estacional e de produto, con toques de modernidade e cunha sensata e ben aplicada reinterpretación creativa. Os irmáns López recolleron a testemuña do seu pai e, na actualidade, realizan un traballo de equipo impecable, con Héctor á fronte dos fogóns e Francisco da sala.

A cociña de Héctor é un reflexo da súa personalidade, nova, inquieta e con ganas de sorprender. Unha cociña feita a base da mellor despensa galega e con total dedicación e agarimo. Produto e creatividade

danse a man día a día e comparten protagonismo co arduo traballo realizado con produtos como a caza, os cogomelos ou os seus bois galegos de crianza propia, elementos que fixeron deste restaurante a meca gastronómica galega dos máis esixentes gastronomos.

Boa mostra de todo este constante esforzo e innovación son os diversos recoñecementos como a Q de Calidade Turística outorgada no ano 2014 e que revalida cada ano, a súa pertenza ao Grupo Nove, o premio Mellor Restaurante de Galicia en 2007 pola revista HG&T, o Premio Nacional de Hostalería pola Federación Española de Hostalería como empresa comprometida con persoas con discapacidade, o seu sol na Guía Repsol ou a súa participación constante en eventos gastronómicos coma o Fórum Gastronómico, Bio Córdoba, World Fishing en Vigo, Alimentaria en Barcelona, Biofac en Alemaña...

En definitiva, unha carreira de fondo traducida nunha cociña de gran personalidade, innovadora, de calidade e de profundas raíces galegas.

## Boletus en texturas con touciño de porco celta

### Ingredientes

#### Para a crema de boletus

200 g de boletus  
1 cebola  
50 g de foie-gras  
2 dl de leite

#### Para os boletus asados

250 g de boletus  
50 g de touciño de porco celta salgado  
½ cebola  
2 dentes de allo  
1 dl de viño branco

### Para o po de boletus

Boletus deshidratados

### Ademais...

8 liscos finos de touciño de porco celta

### Elaboración

#### Para a crema de boletus

Rustringamos a cebola. Engadimos os boletus cortados e rustringímolos. Engadimos o leite e o foie-gras cortado en dados. Cocemos uns minutos e trituramos. Poñemos a punto de sal e pementa.

#### Para os boletus asados

Nunha bandexa de forno cortamos os boletus en anacos, a cebola, o allo e o touciño. Introducimos no forno 5 minutos a 160 °C. Engadimos o viño branco e asamos outros 5 minutos a 160 °C.

#### Para o po de boletus

Deshidratamos os boletus e pasámolos por un muiño de café.

### Acabado e presentación

Na parte de abaixo do prato, poñemos unha cullerada da crema de boletus. Encima colocamos os boletus asados. Tapamos coas láminas de touciño e queimamos co soprete, ata que se funda a graxa e quede crocante. Por último, sazonamos co po de boletus.



# Rubio en caldeirada

## Ingredientes

1 rubio de 2 kg

## Verduras para a caldeirada

Cebola  
Allo  
Tomate  
Pataca  
Allo porro  
Pemento doce  
Viño branco

## Ademais...

Repolo  
Allo porro  
Pataca

## Elaboración

*Deslombamos o rubio e reservamos os lombos. Rustrimos as verduras da caldeirada.*

*Engadimos as espiñas do rubio, o pemento e o viño branco. Deixamos reducir e cubrimos cun caldo de peixe. Cocemos durante 30-35 minutos e coámolo. Cocemos o repolo e facemos os allos porros e as patacas á brasa.*

*Cociñamos os lombos do rubio á brasa pola parte da pel para que quede crocante.*

## Acabado y presentación

*Na base dun prato fondo, colocamos o repolo, o allo porro e a pataca.*

*Poñemos o lombo de rubio encima, cun chorriño de aceite.*

*Por último, engadimos cunha xerra o mollo da caldeirada.*



# Tataky de tenreira rubia galega

## Ingredientes

### Para el tataky

400 g de croca de tenreira rubia galega  
Aceite de oliva  
Allo  
Pementa en gran  
Tomiño  
Romeu  
1 kg de sal gordo  
1 kg de azucre moreno

### Para o pan especiado

Bolo de pan de trigo  
Allo  
Pementa en gran  
Tomiño  
Romeu  
Alfabaca  
Ourego

### Para a vinagreta de tomate seco

2 tomates deshidratados  
20 g de piñóns  
Aceite de oliva virxe variedade arbequina

### Elaboración

*Para o tataky cortamos a croca en rectángulos e cubrímolos co sal e o azucre moreno durante 3 horas aproximadamente.*

*Limpamos a carne e marcámola nunha tixola a lume forte durante 30 segundos por cada lado. Introducímola no aceite coas herbas, o allo e a pementa e deixámola 24 horas.*

### Para o pan especiado

*Cortamos o bolo de pan en cadrados e secámolo ao forno.*

*Cando estea seco, pasámolo pola Thermomix ata facer unhas faragullas.*

*Nunha tixola poñemos un pouco de aceite e salteamos o pan coas herbas aromáticas.*

### Para o aceite de tomate seco

*Cortamos os tomates en cadrados finos.*

*Introducimos no aceite e deixamos hidratar. Cortamos os piñóns a coitelo e engadímolos.*



### Acabado e presentación

*Fileteamos o tataky en medallóns finos.*

*Aderezamos co aceite de tomate seco.*

*Finalmente, poñemos o pan crocante no último momento.*

# Vieira, emulsión de pataca, fideos de cabaciña e perlas de soia

## Ingredientes

4 vieiras  
1 cabaciña  
200 g de pataca  
1 dl de leite  
Manteiga  
Aceite de oliva virxe extra  
Raeladura dunha laranxa  
Salsa de soia  
Ágar-ágar

## Elaboración

### Para as vieiras

Marcamos as vieiras nunha tixola a lume forte polos dous lados, e deixamos o interior pouco feito.

### Para a emulsión de patata

Cocemos as patacas en auga con sal e manteiga.

Escorrémolas e triturámolas co leite e un pouco da auga de cocción.

Unha vez trituradas, imos engadindo o aceite e ímolo emulsionando aos poucos. Introducimos no sifón.

### Para os fideos de cabaciña

Cortamos o cabaciña moi fina coma se fosen fideos. Salteámoslos cun pouco de salsa de soia e reladura de laranxa.

### Para as perlas de soia

Quentamos a salsa de soia e engadimoslle o ágar-ágar. Introducímolo nun biberón e imos botando a mestura quente nun baño maría frío de aceite de xirasol para que co cambio de temperatura xelatinifique en forma de perla.



## Acabado e presentación

Na base do prato, poñemos a espuma de pataca. Encima, colocamos os fideos de cabaciña; a continuación, a vieira e, por último, as perlas de soia.

# Crema xeada de queixo San Simón, tofe, plátano e strudel de froitos secos



## Acabado e presentación

Na base do vasiño poñemos tofe. A continuación, poñemos os toros de plátano cortadas moi finas, a crema xeada de queixo San Simón e, por último, o strudel crocante.

## Ingredientes

### Para a crema xeada

150 g de auga  
500 g de leite  
70 g de nata  
50 g de leite en po desnatado  
50 g de sacarosa  
180 g de queixo San Simón limpo

### Para o tofe

250 g de azucre moreno  
75 g de manteiga  
200 ml de leite

### Para el strudel

100 g de manteiga  
100 g de fariña  
100 g de azucre  
50 g de améndoa triturada  
50 g de abelá triturada

1 plátano

## Elaboración

### Para a crema xeada

Mesturamos os líquidos en frío. Engadimos o leite en po e quentamos ata 50 °C. Engadimos a sacarosa e o queixo cortado en anacos e pelado. Quentamos toda a mestura ata 90 °C. Arrefriamos en baño maría frío ou en batedor ata 4 °C. Enchemos os recipientes na Pacojet e conxelamos a -25 °C. Turbinamos.

### Para o tofe

Facemos un caramelo coa manteiga e o azucre. Engadimos aos poucos o leite e deixamos ferver toda a mestura.

### Para o strudel

Mesturamos os ingredientes, facemos un rulo con papel filme e conxelamos. Relamos a mestura cun relador gordo e enforamos 8 minutos a 200 °C.

# JULIO SOTOMAYOR DANIEL GUZMÁN



Explicar a carreira destes dous cociñeiros ourensáns por separado sería moi difícil, xa que son primos e amigos desde pequenos. Ambos creceron nun ambiente moi apegado aos fogóns, con grandes cociñeiros na súa familia, entre eles Tito Guzmán. Os dous cursaron estudos de maneira case simultánea, e empezaron o seu percorrido por distintos restaurantes que despertaron neles a paixón por esta profesión e perfilaron a súa idea de cociña.

Daniel foise moi novo á costa catalá, mentres Julio entrou a formar parte do persoal do restaurante Galileo, preto da cidade de Ourense. Máis tarde coincidiron no restaurante San Miguel, en Ourense, onde puideron tratar con produtos galegos da mellor calidade. Separáronse de novo. Julio púxose ao mando do mosteiro de San Clodio, mentres Dani pasaba tres anos no restaurante A Rexidora de Ourense. Ao pouco tempo, Julio foi a Praga para colaborar na apertura do Hotel Talhia como xefe de cociña.

O destino volveunos unir no restaurante Barandal, en León, onde se empaparon da cociña tradicional da zona. Viviron despois unha etapa de seis anos na que Julio foi a Cataluña, onde puido compartir fogóns con cociñeiros da fama de Santi Santamaria e Iván Solà, no restaurante Can Fabes de Sant Celoni, ademais de dirixir dúas cociñas do Grupo Paradís, para terminar o seu periplo nestas terras no Castell d'Empordà. Mentres, Dani traballou con Marcelo Tejedor e Iván Domínguez na capital galega e, ademais, dedicouse á docencia e á gravación dun programa de televisión.

Durante este tempo, desde a distancia, empezaron a lle dar voltas á idea de montar un restaurante xuntos na súa cidade natal; un restaurante no que plasmar os seus coñecementos, o seu amor pola cociña e onde, por fin, botar raíces.

## Nova

Valle Inclán, 5, 32004 Ourense  
Tel.: 988 217 933  
info@novarestaurante.com  
www.novarestaurante.com

Nova xorde do soño de dous cociñeiros ourensáns, Julio Sotomayor e Daniel Guzmán, de crear un espazo no que gozar dun único protagonista: o produto.

Estes dous curmáns propoñen unha suxestiva viaxe entre mundos en perfecta harmonía. Nova é o equilibrio entre tradición e vangar-

da, entre mar e interior, entre técnica e produto. Ofrecen o que lles gusta chamar unha cociña de raíces, na que cada elaboración tenta plasmar unha base gastronómica herdada dos maiores, na que cada ingrediente achega algo e cun fío condutor determinante, que é a frescura.

Desta forma xorde Nova, o restaurante que os dous cociñeiros dirixen en Ourense desde agosto de 2012 e no que lles renden homenaxe a todas as persoas que, dun xeito ou outro, contribuíron a convertelos en cociñeiros e, sobre todo, a espertar ese gusto pola cociña de calidade e o traballo ben feito.

## Tartar de tenreira caldelá, chícharos e raviolis de cabaza

### Para o tartar

200 g de lombo baixo de tenreira caldelá  
10 g de mostaza en gran  
20 g de ceboliña  
5 g de ceboliño  
5 g de sal  
Pementa  
10 g de AOVE

*Cortamos a carne cun coitelo moi fino e preparamos un aderezo lixeiro co resto dos ingredientes. Integramos e reservamos.*

### Para o pastel de chícharos

200 g de chícharos tenros  
4 ovos de curral  
120 ml de nata

*Branqueamos, arrefriamos e pelamos os chícharos. Introducimos nun túrmix os chícharos, os ovos e a nata. Salpementamos e trituramos. Introducimos nos moldes e cocemos ao vapor durante 10 minutos.*

### Para os raviolis

200 g de cabaza violín  
25 g de manteiga  
20 g de azucre moreno  
2 unidades de cardamomo

*Cortamos en cuarteiróns a cabaza coa pel, colocámoslos nunha bandexa de forno e engadimos o azucre e o cardamomo. Cocemos a 180 °C. Retiramos a carne cunha culler e traballámola cunha noz de manteiga. Cortamos discos finos doutra cabaza de pescozo estreito e branqueámoslos. Formamos o ravioli coa lámina e o puré.*





# Tripa de bacallau, consomé e papada de porco

## Para a tripa

200 g de tripa de bacallau

*Desalgamos a tripa en tres augas e reservamos a última.*

*Poñémola ao lume e retirámola antes da ebulición.*

*Arrefriamos por separado a tripa e a auga.*

## Para o consomé

1 kg de peito de tenreira  
1 kg de óso de rótula  
3 unidades de carcasa de ave  
1 unidade de pata de vaca  
300 ml de viño tinto  
100 g de allos porros  
100 g de tomates  
50 g de cenorias

*Rustringamos as hortalizas nun rondón mentres os ósos se asan no forno e o viño se reduce ao lume. Integramos todo e cocémolo a lume moi baixo durante 6 horas. Coamos e desgraxamos.*

## Para a papada

100 g de sal  
50 g de azucre  
25 g de pemento  
200 g de segredo de papada

*Preparamos unha mariñada con sal, azucre e pemento e introducimos nela a papada. Pasadas 4 horas lavamos a papada, envasámola e cocémola 8 horas a 86 °C nun forno de vapor.*

# Escarapote recheo de fungos, sémola e ceboleiro

## Para o escarapote

2 unidades de 500 g cada un

*Quitámoslle as escamas, as vísceras e a espiña pola parte dorsal. Salgamos e reservamos.*

## Para o recheo

20 g de trompetas dos mortos  
50 g de nísscaros  
60 g de Boletus erythropus  
25 g de apio nabo  
80 g de quinoa negra  
1 chourizo ceboleiro  
Miga de pan de Cea

*Limpamos e cortamos os cogomelos. Salteámoslos a lume forte e deixámoslos escorrer. Cocemos a quinoa e o apio nabo tamén cortado en pequenos dados. Cocemos o chourizo durante 20 minutos envolto en papel de aluminio. Mesturamos todo o recheo e introducímolo*

*no escarapote. Terminamos co pan relado de Cea e enforamos.*

## Para o fondo de escarapote

Espiñas do propio peixe  
Cebola, allo e pemento. 100 g de cada para facer o sofrito  
25 g de polpa de choricero  
120 ml de viño branco

*Rustringamos as raspas coas hortalizas, engadimos a polpa e o viño e regamos cun caldo de peixe branco. Infusionamos durante 1 hora. Coamos e reservamos.*



# Ovella galega desosada, olivas do país e chalotas asadas

## Para a ovella

600 g de rãble de ovella  
60 g de olivas aderezadas á galega  
80 g do fígado do animal  
Fío brabante

*Desosamos o rãble por completo, salpementamos e dispoñemos encima un triturado preparado coas olivas, o fígado, o sal e a pementa. Bridámolo e cocémolo nunha bolsa sen carga nun forno a vapor durante 3 horas a 70 °C. Abrimos a bolsa, secámolo e marcámolo nunha tixola.*

## Para as chalotas

125 g de chalotas  
125 ml de viño tinto

*Pelamos, branqueamos e cocemos as chalotas. Glasámolas co viño ata que queden completamente caramelizadas.*



# Macaron ourensán, castaña e xeado de crema de augardente

## Para o macaron

100 g de fariña de améndoa  
80 g de fariña de castaña  
115 g de clara de ovo  
125 g de azucre glas

*Montamos a punto de neve as claras de ovo e o azucre glas. Por outra banda, coamos por un coador fino a fariña de améndoa e a fariña de castaña. Moi aos poucos, incorporamos ao merengue as mesturas de fariña, para o que removeremos en todo momento coa axuda dunha lingua pasteleira e con movementos envolventes ata que quede homoxéneo.*

*Escudelamos nunha silicona e deixamos secar. Unha vez seco e creada a típica costra do macaron, introducímolo no forno a 140 °C durante 9 minutos aproximadamente.*

## Para o recheo

100 g de castañas  
125 ml de leite  
90 g de azucre  
25 g de fiúncho

*Cocemos as castañas no leite co azucre e o fiúncho. Trituramos a castaña co leite necesario para que teña o punto do recheo e reducimos o demais.*

## Para o xeado de crema de augardente

250 ml de nata  
250 ml leite  
70 g de chocolate branco  
6 xemas  
3 follas de xelatina cola de peixe  
50 g de azucre  
40 ml de crema de augardente

*Poñemos ao lume a nata, o leite e o azucre. Cando comece a ferver engadimos as xemas a modo de crema inglesa.*

*Por último, incorporamos o chocolate, a xelatina previamente hidratada e a crema de augardente.*

*Deixamos arrefriar e introducimos nun recipiente para conxelar a -15 °C para turbinar tras 24 horas. Por último, facemos as quenelles.*



COCIÑA  
DE  
TRADICIÓN  
GALEGA



# Cocido galego

PARA 4-6 PERSOAS

## Ingredientes

½ cachucha (cabeza de porco curada)  
100 g de xamón ou de touciño veado  
200 g de lacón ou ½ lacón curado  
1 rabo e 1 pé de porco  
250 g de costela de porco  
½ galiña  
150 g de faldra ou xarrete de tenreira  
4 ou 5 chourizos  
150 g de garavanzos  
1 feixe de grelos  
4 patacas  
20 g de unto (opcional)  
Fariña  
Sal



## Elaboración

Dous días antes, poñemos a desalgar o lacón en auga fría. Cambiamos a auga cada 12 horas.

Un día antes, poñemos os garavanzos a remollo e a desalgar a carne de porco, previamente lavada ou, na súa falta, podemos desalgala, sobre todo a cachucha, poñéndoa baixo un chorro de auga, xusto antes de preparar o caldo.

Introducimos a cachucha nunha pota con auga abundante e poñemos a ferver.

Engadimos enseguida os garavanzos e toda a carne: o lacón, o xamón, a galiña, a faldra de tenreira, o rabo, o pé e a costela

de porco, e deixamos que coza aproximadamente 1 hora co lume baixo. Cunha escumadeira, quitamos de cando en vez a graxa que vai producindo.

Pasada a primeira hora de cocción, facemos unha bóla co unto, rebozámolo con fariña e engadímolo ao caldo da carne.

Cando a carne está practicamente cocida, engadimos os grelos, os chourizos e as patacas peladas e deixamos que ferva lentamente uns 30 minutos máis. Engadimos sal, se é necesario.

Retiramos a carne a medida que estea feita, primeiro as partes do porco, despois a tenreira, a cachucha e, ao final, o lacón, e

deixamos que o caldo coas verduras siga fervendo lentamente ata que as patacas estean feitas.

Servimos á maneira tradicional: nunha fonte, a carne cortada en anacos e a cachucha en láminas; noutra, os grelos e, nunha terceira, as patacas, os garavanzos e os chourizos.

Terminamos cunha cunca do caldo do cocido.

Nesta receita indícanse cantidades orientativas. Pódense reducir ou aumentar as cantidades dos distintos ingredientes, ou engadir outros, como espiñazo (soá), orella e fociño de porco. Tamén se poden substituír os garavanzos por xudías, ou os grelos por repolo. Todo

depende das preferencias de cada un ou do que atopemos no mercado. Hai quen ferve a carne por unha banda e as verduras por outra, e hai quen o ferve todo xunto, tendo en conta só o tempo de cocción de cada ingrediente. Fágase como se faga, non hai dúbida de que é un prato contundente e abundante.

O cocido galego é unha exaltación da matanza do porco, unha tradición que aínda se mantén en moitos lugares de Galicia.

Na Feira do Cocido de Lalín, o domingo anterior ao Entroido, homenaxéase non só o prato, senón tamén os produtos cos que se elabora, tan populares en toda a comarca pontevedresa do Deza.

# Caldo galego

PARA 4-6 PERSOAS



## Ingredientes

3 l de auga  
4 patacas  
1 feixe de grelos  
200 g de fabas  
100 g de unto  
1 anaco de lacón  
1 anaco de tenreira (xarrete ou faldra)  
1 óso de espiñazo de porco (soá)  
1 cullerada de fariña  
Sal  
Aceite de oliva

## Elaboración

A noite antes de elaborar o prato, poñemos as fabas a remollo, e a desalgar as partes do porco que o precisen, como o lacón e o óso de soá.

Lavamos as fabas e poñémolas a ferver nunha cazola con auga abundante. Cando comece a ferver, introducimos o unto en forma de bóla previamente recuberto de fariña.

Engadimos a tenreira, o lacón e o óso de porco desalgado e deixamos cocer uns 40 minutos aproximadamente. Pasamos a escumadeira de cando en vez para retirar a graxa. A media cocción,

podemos retirar o unto para evitar o gusto rancio que este lle pode dar ao caldo.

Introducimos as patacas cortadas en anacos e deixamos cocer uns 20 minutos máis. Engadimos auga quente se é necesario, con coidado de non interromper a cocción.

Retiramos a carne e reservámola, e engadimos os grelos previamente lavados e cortados en anacos. Deixamos ferver uns 20 minutos máis.

Corriximos de sal, debemos ter en conta que o lacón é salgado.

Cando as patacas estean cocidas, cortamos a carne en anacos

pequenos e introducímolos no caldo.

Servimos moi quente nun prato todo xunto. Podemos asperxelo con aceite de oliva. O caldo galego adóitase servir nunha cunca de barro, que mantén a calor.

A receita do caldo galego pode variar, pois tradicionalmente metíase na cazola o que se tiña á man. Hai quen lle engade un chourizo á cocción, ou ben en lugar de grelos utiliza col ou nabizas, ou cambia as fabas por castañas. Tamén pode facerse sen a carne. Para lles quitar parte do amargor aos grelos, estes pódense ferver á parte.

# Empanada de berberechos

PARA 4-6 PERSOAS



## Ingredientes

### Para a masa

300 g de fariña (150 g de millo e 150 g de trigo)  
100 g de unto ou de manteiga  
1 ovo  
100 ml de auga (ou medio de auga e medio de viño branco)  
1 chisco de sal  
1 sobre de lévedo

### Para o recheo

2 quilos de berberechos  
2 cebolas  
1 pemento pequeno  
Pemento  
Aceite de oliva

## Elaboración

Mesturamos o ovo, a auga e a manteiga.

Facemos un montón coa fariña sobre a mesa de traballo, formamos un oco e introducimos a mestura do ovo, a manteiga e a auga. Engadimos o lévedo e un chisco de sal. Reservamos un pouco de fariña para enfariñar a superficie de traballo e para ir engrosando a masa se fai falta.

Mesturamos ben ata ter unha masa fina e homoxénea.

Deixamos repousar a masa 1 hora antes de lle dar forma á empanada.

Estendemos a masa e co rodete igualamos o seu grosor, de medio centímetro aproximadamente. Reservamos unha parte da masa para decorar.

Mentres repousa a masa facemos o recheo. Sofritimos nunha tixola as cebolas e o pemento. Cando a cebola empece a estar branda, engadimos pemento.

Poñemos os berberechos a ferver e, cando estean abertos, retirámolos e extraémolos das cunchas.

Cortamos a masa en dúas partes. Nunha prata de forno, colocamos unha parte da masa. Dispoñemos encima o sofrito e os berberechos, e cubrimos todo coa outra parte da masa.

Cos dedos humedecidos con auga, apertamos os bordos da masa para que se unan ambas as partes, a de arriba e a de abaixo, e quede o contido selado no seu interior.

Coa masa que reservamos, facemos tiras e con elas decoramos a empanada ao gusto.

Picamos a masa cun garfo para que poida saír o vapor que se produce no interior da empanada durante a cocción, e así evitamos que fenda a pasta. Pintamos a superficie con ovo batido.

Introducimos no forno a 180 °C durante 1 hora aproximadamente.

A empanada era o prato medieval por excelencia. Conta a tradición que era utilizada polos peregrinos para conservar os seus alimentos. Naquela época non se consideraba un alimento moi estimado, pois era unha maneira de aproveitar os restos doutras comidas, que picaban e introducían na masa. Co tempo, a empanada foise perfeccionando e foi gañando adeptos, ata se converter nun dos pratos emblemáticos da gastronomía galega. Poden ser cadradas, redondas, rectangulares e de recheos tan dispares como se desexe: de carne, de peixe, de marisco, de mazás...

# Lacón con grelos

PARA 4-6 PERSOAS



## Ingredientes

1 lacón  
2 feixes de grelos  
4 ou 6 chourizos  
4 ou 6 patacas grandes  
Sal  
Aceite

## Elaboración

DDous días antes de elaborar o prato, desalgamos o lacón. Para iso, poñémolo en auga e cambiámola cada 12 horas.

Cocemos o lacón a lume medio durante unhas 2 horas nunha pota con auga abundante. Cando estea tenro, retirámolo e deixámolo noutro recipiente cuberto de caldo.

No caldo no que se coceu o lacón, incorporamos as patacas, os

chourizos e os grelos ben limpos e cortados en anacos, e deixamos cocer lentamente ata que as patacas estean feitas. Rectificamos de sal.

Cortamos en anacos todos os ingredientes e servímolos cun pouco do caldo da cocción e cun chorro de aceite por encima. Nunha fonte poñemos os grelos escorridos, encima o lacón e, polos lados, os chourizos e as patacas. Tamén se pode servir en dúas fontes.

O éxito deste prato débese á combinación de sabores. O punto de sabor amargo que achegan os grelos queda contrastado co lacón. Os grelos, á súa vez, contrarrestan a graxa do lacón e dos chourizos.

Podemos ferver brevemente o lacón antes de cocinar o prato se consideramos que está moi salgado. Tamén se lles pode dar un fervor aos grelos antes de incorporalos á cocción para quitarlles un punto de amargor.

# Mexillóns en escabeche

PARA 8 PERSOAS



## Ingredientes

3 kg de mexillóns  
600 ml de aceite  
300 ml de viño branco  
300 ml de vinagre  
1 cabeza de allo  
3 follas de loureiro  
Tomiño  
Ourego  
Cravo  
Pementa negra  
Pemento doce  
Sal

## Elaboración

Limpamos ben os mexillóns e descartamos os que estean rotos ou abertos. Poñémolos nun recipiente co viño branco, tapamos e deixamos cocer uns minutos ata que abran.

Quitamos a carne da cuncha e depositámola nunha cazola.

Coamos o caldo resultante de cocer os mexillóns e reservámolo.

Vertemos o aceite nunha tixola bastante fonda e douramos os allos.

Retirámolos. Deixamos arrefriar un pouco o aceite e engadimos as especias. Removemos e incorporamos o vinagre e a mesma cantidade do caldo que reservamos. Deixamos cocer uns minutos e despois pasámolo á cazola cos mexillóns para que coza 10 minutos máis.

Unha vez frío, poñémolo noutro recipiente que permita que o caldo cubra por completo os mexillóns.

Deixamos repousar durante dous días.

Non hai que deixar ferver os mexillóns durante moito tempo, porque quedarían máis reducidos e perderían parte da cor e do sabor.

Os mexillóns en escabeche consérvanse varios días. O importante é que o caldo cubra sempre o marisco para impedir que seque. Se se gardan en recipientes pechados hermeticamente, poden conservarse durante meses.

# Polbo á feira

PARA 4-6 PERSOAS



## Ingredientes

1 polbo  
1 cebola  
1 cullerada de pemento doce  
1 culleradiña de pemento picante  
Sal grosso  
Aceite de oliva

## Elaboración

Antes de cocer o polbo, limpámolo moi ben para eliminar todo o limo e a sucidade das ventosas. Coa axuda dun coitelo, quitámoslle os ollos e a boca.

Introducimos o polbo nun cazo ou caldeiro de cobre con auga abundante, sen sal, e poñémolo a ferver.

Unha vez que arrinca a ferver a auga, engadimos unha cebola. Collemos o polbo pola cabeza, sacámolo da auga e introducímolo

de novo en canto se reavive o fervor. Repetimos tres veces esta operación e despois deixámolo na auga e deixámolo cocer uns 45 minutos. Deste xeito, evitaremos que se lle desprendan as ventosas.

Cando o polbo está cocido, retirámolo da auga. Para saber se está brando hai que picalo cun garfo.

Cortámolo en toros non moi grosos cunhas tesoiras e colocámolo nun prato de madeira.

Sazonámolo, empoámolo co pemento e aderezámolo con aceite de oliva, nesta orde. Debe servirse quente.

A tradición dita que se o polbo é fresco hai que golpealo varias veces con forza para evitar que quede duro. Se é conxelado, non é necesario golpealo. Neste caso, evitaremos ter que limpalo.

Pódese ferver cunha folla de loureiro, se se desexa, e/ou acompañar con cachelos.

# Vieiras á galega

PARA 4-5 PERSOAS



## Ingredientes

4 cebolas  
5 líscos de xamón curado  
1 vaso de viño branco  
Pan relado  
10 ou 12 vieiras  
1 cullerada de tomate triturado  
Perexil [opcional]  
Pemento [opcional]  
Aceite de oliva

## Elaboración

Previamente limpamos ben as vieiras para que solten os restos de area. Para iso témolas unhas 2 horas nun recipiente de auga con sal, e imos cambiando a auga con regularidade. Pasado este tempo, secámolas e extraemos a carne da cuncha coa axuda dun coitelo. Reservamos.

Poñemos as cebolas picadas moi finas nunha tixola e sofrítimos co aceite de oliva. Cando estean rustridas, engadimos o xamón previamente picado.

Deixamos que se faga un pouco e agregamos o viño e o tomate. Deixamos reducir uns 10 minutos co lume medio. Engadimos o perexil picado e o pemento, e rectificamos de sal.

Quitamos a tixola do lume e incorporamos as vieiras ao sofrito. Enchemos as cunchas coas vieiras e o sofrito e cubrímolos con pan relado.

Introducimos no forno a 170 °C e gratinamos durante uns 10 ou 12 minutos.

Servimos quentes.

En cada cuncha pódense poñer dúas ou tres vieiras, dependendo do tamaño.

Podemos adquirir as vieiras xa limpas e sen as cunchas. Nese caso, podemos utilizar recipientes de barro individuais para substituír as cunchas.

Unha maneira de que as cunchas queden suxeitas na bandexa do forno e de evitar que se despracen é facer montonciños de sal grosso e fixar as cunchas neles.

# Lamprea á cazola

PARA 4 PERSOAS



## Ingredientes

1 lamprea  
2 cebolas  
2 dentes de allo  
200 ml de viño tinto  
100 ml de vinagre  
Pementa  
1 rebanda de pan frito  
Sal  
Fariña  
Aceite de oliva  
Perexil

## Elaboración

Limpamos a lamprea con auga moi quente. Raspámola cun coitelo procurando non romper a pel, facémoslle un corte debaixo da boca e extraémoslle a bolsa de fel. Desangrámosla colgándoa pola cola e espreméndoa ben e recollemos o sangue nun recipiente.

Extraémoslle o fígado e gardámolo e quitámoslle a tripa e a cabeza.

Cortamos a lamprea en anacos iguais.

Picamos os allos e o perexil e engadímoslle un chisco de sal.

Nunha cazola cun pouco de aceite poñemos as cebolas a rustir, e engadimos a pementa, o loureiro e o allo e o perexil machucados.

Pasamos os anacos do peixe por fariña e fritimos á parte ata que adquiran cor. Colocámoslos na cazola, vertemos por encima o sangue, o vinagre e o viño e

deixamos cocer a lume lento uns 30 minutos ou ata que se reduza o líquido e a lamprea estea tenra.

Facemos unha salsa co fígado previamente cocido, un pouco de pan frito e un pouco da salsa de cocer o peixe. Batemos ata que quede ben ligada.

Servimos a lamprea nun prato e botamos a salsa por encima.

Pódese servir con viño branco ou flamexala con augardente no momento de servir.

# Filloas

PARA 4-6 PERSOAS



## Ingredientes

½ l de caldo  
½ l de leite  
300 g de fariña  
4 ovos  
1 cullerada de unto  
1 chisco de sal  
Azucres glas

## Elaboración

Poñemos nun recipiente o caldo, o leite e a fariña, e mesturamos ben cunha espátula. Batemos os ovos

cun chisco de sal e engadímoslos á mestura anterior. Batémolo todo moi ben, sen que queden grumos.

Deixamos reposar a pasta, que debe ser semilíquida, durante media hora nun lugar fresco.

Nunha tixola, ou nunha filloeira, moi quente ponse un pouco de unto e engráxase ben para que a pasta non se pegue.

Vertemos unha culler grande de pasta. Cun movemento circular da tixola e coa axuda da espátula, estendémola ben. Deixámola uns momentos para que seque e

para que se doure lixeiramente. A continuación, dámoslle a volta e deixamos que se faga polo outro lado. Retiramos a filloa da tixola.

Repetimos a mesma operación co resto da pasta.

Dispoñemos as filloas nunha fonte de servir e empoamos con azucres glas. Podemos acompañalas de mel e canela, ou enchelas con nata, marmelada, chocolate ou crema pasteleira.

Estas tortas chamadas filloas son coma as crêpes, pero cocíñanse con unto e non con manteiga. Non

se sabe se viñeron de Francia ou se chegaron alí desde Galicia. O que si é certo é que foron dun lado ao outro dos Pireneos a través do Camiño de Santiago. A orixe das filloas é moi antiga. Os entendidos cren que da filloa derivou a empanada, o prato medieval por excelencia.

Pódenselles dar tantas formas como se desexe. Pódense facer sen caldo. Neste caso, a cantidade de caldo substitúese por leite. As típicas filloas fanse con sangue de porco, e son as que se toman tradicionalmente no Entroido.



# Torta de Santiago

PARA 4-6 PERSOAS



## Ingredientes

350 g de fariña  
6 ovos  
250 ml de leite  
250 g de manteiga  
500 g de améndoa moída  
500 g de azucre  
1 reladura de limón  
1 cunca de auga  
4 culleradas de azucre glas

## Elaboración

Batemos os ovos xunto co azucre e engadimos a fariña, o leite, a manteiga e a auga, e mesturámolo todo moi ben.

Engadimos a améndoa moída e a reladura de limón e mesturamos.

Engraxamos un molde redondo con manteiga e vertemos a mestura nel.

Introducímolo no forno e deixámolo uns 20 minutos a uns 200 °C.

Sacámolo do forno e quitamos a torta do molde.

Poñemos un molde coa cruz de Santiago sobre a torta e empouamos azucre glas por encima. Retiramos o molde e xa temos a torta lista.

Non se sabe de certo cal é a orixe desta torta. A utilización de améndoas fai pensar que se trata dunha sobremesa de influencia mozárabe.

# Queimada

PARA 4-6 PERSOAS



## Ingredientes

2 l de augardente  
300 g de azucre  
2 culleradas de azucre para facer o lume  
Limóns  
Laranxas (opcional)  
Mazás (opcional)  
1 puño de grans de café

## Elaboración

Poñemos nun recipiente de barro cocido, augardente e azucre, nunha proporción de 150 gramos por cada litro de augardente.

Pelamos as froitas, cortámolas en anacos e engadímolas ao recipiente.

Nun cullerón poñemos as dúas culleradas de azucre e un pouco de augardente e acendémolo. Achegámolo ao recipiente para que a augardente empece a arder. Removemos a queimada

procurando non chegar ata o fondo, onde está o azucre.

Engadimos os grans de café. Continuamos removendo e xa podemos remover o azucre para que se vaia mesturando. Remexemos ata que se apague a chama.

Se se quere unha queimada forte, hai que apagar a chama cunha tapa antes de que se consuma todo o alcol. Se se prefire máis suave, é mellor deixar que se apague a chama por si soa, o que quere dicir que se consumiu todo o alcol.

Hai que servila quente.

Unha boa queimada hai que facela pola noite e ao aire libre.

A queimada é de orixe celta e atribúenselle certos poderes máxicos, por iso non pode faltar en ningunha festa de San Xoán. Tómase facendo un esconxuro contra as meigas que invoca os catro elementos (lume, terra, auga e aire), deidades fundamentais da cultura dos druidas e dos ritos célticos.



O  
VIÑO  
GALEGO



**M<sup>a</sup> del Carmen Martínez Rodríguez**

*Investigadora Científica do CSIC*



#### A VIDE E AS VARIEDADES GALEGAS

A vide, xunto co trigo, é un dos cultivos máis antigos da humanidade. Os seus froitos, do mesmo xeito ca os da oliveira e da figueira, aparecen citados nos primeiros escritos coñecidos e, desde tempos inmemoriais, están ligados á cultura mediterránea.

Desde o punto de vista botánico, a vide pertence á familia das vitáceas ou ampelidáceas, que inclúe á súa vez numerosos xéneros, seccións, series e especies. Entre estas últimas, atópase a especie *Vitis vinifera* L., cuxos froitos posúen as características adecuadas para a elaboración de viños, ou para o seu consumo en fresco, como uva de mesa. Esta especie comprende á súa vez as subespecies *Vitis vinifera sylvestris* e *Vitis vinifera sativa*, e crese que a primeira é a predecesora da segunda. A subespecie *Vitis vinifera sylvestris* unicamente subsiste, en forma de liana, nos bosques húmidos de diferentes zonas puntuais de Europa e é dioica; é dicir, presenta plantas con flores femininas (só con pistilo) e plantas con flores masculinas (só con estames). A subespecie *Vitis vinifera sativa* é a vide cultivada e diferénciase da anterior en que as súas flores son hermafroditas; é dicir, posúen órgano feminino (pistilo) e órgano masculino (estames). Esta subespecie inclúe miles de variedades, que son o resultado, por unha banda, da evolución natural e dos cruzamentos que se fo-

ron producindo espontaneamente ao longo dos séculos e, por outra, da selección realizada polo home, que foi escollendo e multiplicando aquelas variedades que máis se adaptaban aos seus gustos, ou ás condicións do chan e do clima nas que quería cultivalas. A primeira consecuencia importante da selección realizada polo home foi a diferenciación de dous grandes grupos: o das variedades de uva de mesa e o das variedades de uva de viño. No primeiro deles, inclúense todas aquelas variedades que producen uvas grandes, carnosas, doces e de baixa acidez, que se empregan para o seu consumo en fresco, como uva de mesa. No segundo, as que producen uvas pequenas, moito menos carnosas, moi zumarentas e de acidez algo máis elevada, son as variedades que se utilizan para a elaboración dos diferentes viños.

Aínda que as variedades de vide teñen un alto grao de plasticidade e de capacidade de adaptación ao medio no que se cultivan, para cada unha delas existen unhas condicións de clima e chan concretas, baixo as cales son capaces de alcanzar a máxima calidade do froito e, por tanto, do viño. Así, por exemplo, en Galicia, a variedade albariño alcanza o seu punto óptimo de calidade nos chans da provincia de Pontevedra, baixo as suaves temperaturas das zonas próximas á costa, mentres que o godello o fai nos chans da provincia de Ourense, baixo as condicións climáticas máis extremas da Galicia interior. Outro exemplo deste tipo de

Viñedos en Galicia.

comportamento témolo coa variedade palomino fino, que atinxe o seu máximo nivel de calidade de froito nos chans de albariza ou terras negras (bujeo) de Andalucía, mentres que en Galicia (onde foi introducida a variedade hai uns cen anos) produce froitos de moi baixa calidade. De aquí a importancia que ten á hora de producir un bo viño non só elixir a variedade, senón coñecer o seu nivel de adaptación ao terreo no que se quere cultivar.

A importancia que a vide e o viño tiveron para o home ao longo da súa historia queda reflectida no feito de que, non conforme con seleccionar as uvas que máis lle agradaban ou que mellor se adaptaban ao seu hábitat, utilizou a súa intelixencia para desenvolver técnicas de poda e condución das plantas de vide (desde as máis rudimentarias da antigüidade ás máis sofisticadas utilizadas actualmente) que lle permitisen adaptar as variedades a zonas climatoloxicamente máis adversas, obter maior cantidade de froito ou mellorar a súa calidade. Aínda que unha variedade con baixo nivel de afinidade ao chan e clima dunha zona concreta nunca poderá chegar a producir uva e viños de gran calidade mediante a aplicación de diferentes técnicas de cultivo, si é posible conseguilo con aquelas que teñen un nivel de afinidade medio-alto. Este tipo de manexo é o que actualmente se deu en denominar "viticultura de precisión", na que a partir dun profundo coñecemento científico da fisioloxía e características da variedade, dos chans e das condicións climáticas dun lugar determinado se poden ir aplicando certas técnicas para conseguir que a calidade do froito alcance o máximo nivel, ou que nos viños obtidos se potencien certos aspectos e matices de interese para a adegá.

En canto á antigüidade e á procedencia das variedades de vide, debe quedar claro, en primeiro lugar, que unha cuestión é a súa orixe e outra moi distinta a difusión e o impulso do seu cultivo. Xeograficamente, a orixe de *Vitis vinifera* sitúase nunha área comprendida entre Europa, a zona occidental de Asia e o norte de África, e explícase segundo dúas hipóteses. A primeira delas é a do "difusionismo oriental", segundo a cal as viníferas serían importadas desde Asia por algún pobo mediterráneo, probablemente os fenicios, e difundidas máis tarde por outras civilizacións posteriores, como os gregos e os romanos. Esta hipótese era a que ata hai pouco servía para explicar a orixe das viníferas en España, aínda que Plinio o Vello (23-79 d. C.), no libro décimo cuarto da súa *Historia natural*, xa deixaba constancia da existencia de numerosas variedades de vide na Península Ibérica, antes da chegada dos romanos. A segunda hipótese é a "teoría indixenista", segundo a cal a aparición das viníferas se produciu de

maneira independente en diversos puntos xeográficos e, polo tanto, desenvolveuse a domesticación a partir das plantas presentes en cada área de orixe, e puideron ser posteriormente difundidas a outras zonas polas diferentes civilizacións. Esta última é a hipótese máis aceptada hoxe día, xa que diversos estudos científicos sobre xenética da vide, restos de sementes atopadas en numerosos xacementos arqueolóxicos e exemplares vivos de *Vitis sylvestris*, localizados en diferentes bosques de Europa, incluídos algúns españois (Andalucía, Ríoxa ou Asturias), corroborana. Esta última hipótese bota por terra a idea, preferida por moitos autores, de que tal ou cal variedade foi traída por fenicios, gregos ou romanos, ou posteriormente por determinadas ordes monásticas. Tal é o caso de moitas das variedades de cultivo tradicional en Galicia e noutras áreas vitícolas españolas, ao redor das cales circula sempre unha historia sobre un mosteiro local e unha orde relixiosa que introduciría a variedade na zona. É difícil entender este afán por afirmar, sen fundamento ningún que demostre a veracidade de tal aseveración, que as nosas mellores variedades proceden de terras afastadas, nas que non queda nin rastro desas uvas. Como dicía un compañeiro con certa graza, falando do albariño e da teoría de que os monxes de Cluny traerían a variedade desde o Rin: "Vaia cos monxes, que non só trouxeron a variedade desde o Rin, senón que ademais se empregaron a fondo en arrincar ata a última raíz existente do seu suposto lugar de orixe e en borrar calquera referencia escrita para que non quede rastro dela alí". É curioso e difícil de entender fóra das nosas fronteiras ese costume que temos os españois de valorar máis as cousas se veñen de fóra. Ata tal punto chega esta obsesión, que mesmo te miran con certa desconfianza cando reivindicas con demasiada vehemencia a orixe xenuinamente española dalgunha destas variedades, aínda que coma neste caso todas as evidencias científicas indiquen que é así.

Non cabe ningunha dúbida de que na Idade Media as ordes monásticas contribuíron enormemente ao desenvolvemento e á expansión da viticultura, do mesmo xeito que o fixeron con outros cultivos, pero en moitos casos simplemente ensinando a aproveitar e a obter un maior rendemento dos recursos que se atopaban nos lugares nos que se ían instalando.

Con posterioridade á Idade Media, a viticultura continuou o seu desenvolvemento e seguíronse cultivando en cada zona concreta de Europa, Asia occidental e norte de África aquelas variedades típicas e mellor adaptadas de cada unha delas. No continente americano non existían as viníferas, que foron levadas desde Europa tras o descubri-

mento de América, onde tardaron aínda séculos en seren establecidas as primeiras grandes plantacións. A chegada a Australia, a Zelandia e a África do Sur produciuse moito máis tarde, en épocas relativamente recentes. As variedades introducidas maioritariamente nestes continentes foron francesas, coma o *cabernet sauvignon*, *syrah* e *merlot*, aínda que tamén levaron algunhas españolas, coma o araúxo (*tempranillo*).

A finais do século XIX, producíronse unha serie de acontecementos que provocaron un cambio radical na viticultura no eido mundial. O primeiro deles foi a chegada, procedente de América, da enfermidade do oídio, á que lle seguiron a filoxera, a mera e, case simultaneamente, o *black-rot* (ou podremia negra). Excepto a filoxera, que é un insecto, o patóxeno causante das outras tres enfermidades é un fungo. Todas elas existían en América, en cuxos bosques crecían, de forma natural, outras especies da familia das vitáceas que si eran resistentes a estas enfermidades, pero non a especie *Vitis vinifera* (tal como se explicou nos parágrafos anteriores), que era altamente sensible aos patóxenos que as causaban.

A expansión destas enfermidades polos viñedos europeos provocou un gran desastre e un cambio radical tanto no manexo do cultivo coma nas variedades de vide empregadas a partir de entón. Por unha banda, algunhas das antigas variedades, especialmente sensibles a estas enfermidades, desapareceron por completo ou quedaron ao bordo da extinción. Doutra banda, produciuse un gran movemento de variedades entre as distintas zonas vitícolas de Europa, o que creou unha gran confusión ao redor das orixes e nomes de moitas delas. Foi moi habitual nesa época, ao introducir variedades foráneas, atribuír-lles nomes locais diferentes aos que tiñan no seu lugar de procedencia, ou mesmo asignarlles sinonimias con respecto ás variedades antigas de cada zona. Moitos viveiristas, coa esperanza de obter plantas máis resistentes ás citadas enfermidades, realizaron naquela época distintos cruzamentos entre as antigas viníferas de cada área vitícola. Gran parte destes cruzamentos eran mantidos en segredo polos seus autores, co obxectivo de rendibilizar a súa obtención, o que tamén contribuíu a aumentar a confusión sobre as variedades, os seus nomes, a súa orixe etc. Ademais, e tamén co obxectivo de buscar plantas de vide máis resistentes para repoboar os viñedos europeos que foran devastados, realizáronse cruzamentos entre variedades da especie *Vitis vinifera* L. e variedades doutras especies americanas que, como xa se explicou, eran resistentes. O resultado destes cruzamentos foron os denominados híbridos produtores directos (HPD), que



Recollendo a uva durante a vendima.

popularmente empezaron a ser coñecidos co nome xenérico de "americanos". A pesar do gran número de HPD obtidos, particularmente polos franceses, e aínda que moitos deles presentaban un elevado nivel de resistencia ás enfermidades que invadiran os viñedos, ningún deles foi capaz de producir froitos cunhas características adecuadas para a elaboración de viños de calidade, e menos para substituír as variedades nobres europeas, coma *cabernet sauvignon*, *chardonnay*, *syrah*, araúxo (*tempranillo*), *garnacha*, e tantas outras..

Despois de numerosos estudos, realizados baixo a gran presión que supoñía para os científicos daquela época o feito de que miles de viticultores estivesen pendentes dos seus avances, desesperados ante a contemplación das súas viñas arrasadas e sen saber como solucionalo, descubriuse que a mera podía ser combatida coa aplicación de sulfato de cobre e, o oídio, coa aplicación de xofre. No caso da filoxera, e posto que o dano letal para as viníferas se producía nas súas raíces, a única solución foi enxertalas sobre escallos dunha especie americana (os denominados "patróns americanos") cuxas raíces eran resistentes á enfermidade. Para explicalo dunha manei-

ra fácil de entender, digamos que a solución consistía en poñerlles “zapatos novos” ás vellas variedades para que puidesen soportar a presenza do invasor que, a través das raíces, mataba a planta. Aínda que esta solución resultou moi eficaz, non foi fácil de aplicar, xa que obrigou a levantar todos os antigos viñedos de Europa e a replantar as variedades, enxertadas sobre os citados “patróns americanos”. Unicamente se salvaron desta práctica algúns vellos viñedos instalados en chans areentos, nos que non se pode propagar a filoxera, tales como os existentes en Galicia, na península do Morrazo (zona de Aldán, Donón etc.), ou os dalgunhas zonas da costa mediterránea francesa, plantados sobre chans areentos (*vin des sables*). Mantivéronse tamén libres de filoxera, e así continúan, algunhas illas como as Canarias, Chipre e Creta, ademais de Chile, no continente americano. Tamén sobreviviron sen necesidade de ser enxertadas algunhas cepas centenarias dispersas das antigas viníferas que, sen saber moi ben por que razón, resultaban resistentes á filoxera e eran pouco sensibles á mera, ao oídio e á podremia negra. Hai que ter en conta que, aínda que en Galicia a chegada da filoxera causou tantos danos coma noutras zonas de Europa, non foi menos grave o efecto destas tres últimas enfermidades, xa que as temperaturas suaves e a alta humidade relativa típicas da zona fan deste un lugar especialmente óptimo para o desenvolvemento e a multiplicación dos fungos que as causan. A pesar diso, Galicia destaca pola conservación dun elevado número de exemplares centenarios (cálculase que con máis de trescentos anos), con respecto a outras zonas vitícolas do mundo. Gran parte destas antigas variedades non existen en ningún outro lugar.

Aínda que a chegada destas enfermidades constituíu unha gran traxedia para os viticultores, tamén foi o inicio da modernización no cultivo da vide, que na actualidade se pode considerar como un dos máis sofisticados e complexos que se practican en agricultura. Así, tras aqueles anos difíciles, moitos dos grandes viñedos europeos que hoxe coñecemos alcanzaron de novo un grande esplendor na primeira metade do século XX. Nalgunhas zonas de España, iniciaron a súa andaina nesta época adegas que hoxe constitúen todo un referente internacional.

Entre os anos sesenta e setenta do século XX, iniciouse outra nova crise no sector vitivinícola do norte e noroeste de España, causada esta vez pola industrialización, ligada á emigración desde as zonas rurais a cidades españolas (Madrid, Barcelona, Bilbao, Vigo, Coruña) ou a diferentes países europeos (Francia, Alemaña, Suíza, Inglaterra). Esta circunstancia supuxo o abandono da agricultura por

unha banda importante da poboación rural, sobre todo naqueles lugares e para aqueles cultivos que esixían un grande esforzo con escasa rendibilidade, como era o caso da viticultura de determinadas zonas. A iso sumouse a substitución das antigas variedades de vide, cun alto nivel de adaptación a cada unha das zonas de cultivo, pero moi sensibles ás enfermidades citadas anteriormente, polo que requirían a continua aplicación de tratamentos fitosanitarios, por outras menos sensibles a esas enfermidades e máis produtivas, pero pouco adaptadas á zona (palomino fino, alicante etc.). Xunto con estas viníferas foráneas, introducíronse tamén nos viñedos galegos os HPD. Entre estes destaca o *jacquez* (coñecido no eido internacional) e outros aos que os agricultores da zona lles asignaron os nomes locais de *folla redonda*, *atalán branco*, *atalán vermello* e *atalán negro*, debido posiblemente a que chegaron a Galicia a través dalgún viveiro catalán. Aínda que os HPD producían viños de baixa calidade, tiñan a gran vantaxe de que producían moitos máis quilos de uva, algúns deles dábanlle moita cor ao viño por que tinxían moito (*jacquez* e *folla redonda*) e, sobre todo, non necesitaban a aplicación continuada de tratamentos. Este tipo de cepas permitían, ademais, a viticultura de “fin de semana”, que era a que levaban a cabo aquelas persoas que, aínda que abandonaran a zona rural como lugar de residencia habitual, vivían en cidades non demasiado afastadas e seguían mantendo o vínculo a través do cultivo dun pequeno horto ou dun viñado que atendían as fins de semana. Todo iso provocou que, entre os anos setenta e oitenta do pasado século, a calidade dos viños galegos baixase a niveis nunca antes coñecidos.

Aínda que Galicia contaba con dúas denominacións de orixe desde mediados do século XX (Ribeiro e Valdeorras), a creación da denominación de orixe Rías Baixas a finais da década de 1980 e a súa exitosa aposta pola recuperación da variedade autóctona albariño marcaron o inicio dunha nova idade de ouro da viticultura galega. Ao exemplo da recuperación desta variedade, seguiron outras como a de godello, treixadura, turruntés, loureira etc., e a aprobación de novas denominacións de orixe como a de Monterrei e a de Ribeira Sacra. Na actualidade, a vitivinicultura converteuse no alicerce da economía agraria galega, tal como se pode comprobar coa simple observación dos datos de crecemento de superficie vitícola ou do número de adegas. Sirvan como exemplo os correspondentes á denominación de orixe Rías Baixas que, en 1987, contaba con tan só 14 adegas e 237 hectáreas de superficie vitícola, e en 2013 xa tiña 178 adegas e 4064 hectáreas de superficie de viñado ([www.dorriasbaixas.com](http://www.dorriasbaixas.com)).

Este éxito no desenvolvemento e posicionamento internacional da vitivinicultura galega no últimos vinte anos foi posible grazas ao esforzo dos viticultores e adegueiros emprendedores, que contaron cun grande apoio por parte da Administración autonómica e que desde os seus inicios buscaron a colaboración coa ciencia e a aplicación de novas tecnoloxías para ofrecer produtos diferentes e de mellor calidade.

Algunhas das cinco denominacións de orixe galegas destacan considerablemente, entre as 69 denominacións de orixe existentes actualmente en España, polo elevado número de traballos científicos publicados sobre as súas variedades ou os seus viños no últimos quince ou vinte anos. Así, por exemplo, no ano 1986 (pouco tempo antes da creación da denominación de orixe Rías Baixas), iniciáronse no Instituto de Investigacións Agrobiolóxicas de Galicia e, posteriormente, na Misión Biolóxica de Galicia, ambos os centros pertencentes ao Consello Superior de Investigacións Científicas (CSIC), estudos pioneiros en España sobre a recuperación e a reintrodución no mercado das antigas variedades de vide. Despois de máis de vinte e cinco anos de laborioso e arduo traballo de prospección directa por todas as zonas vitícolas de Galicia, da revisión de numerosos documentos antigos e literatura científica actual e do estudo ampelográfico, xenético e agronómico detallado e profundo das variedades, púidose comprobar que Galicia constitúe unha especie de “área refuxio”, cunha gran biodiversidade vitícola, na que foron capaces de manterse vivas numerosas variedades de vide, diferentes ás que se conservan actualmente noutros lugares do mundo. As razóns polas cales se puido conservar aquí semellante riqueza son varias. Por unha banda, o minifundio típico desta zona fixo que durante séculos cada agricultor cultivase no seu pequeno viñado aquelas variedades que el consi-deraba mellores para a elaboración do seu viño de autoconsumo, ou simplemente as que recibira como herdanza de xeracións anteriores. Neste tipo de viñedos é frecuente atopar, aínda hoxe, diferentes variedades de vide mesturadas, que no outono se distinguen ao lonxe polos distintos tons de cores vermellas, verdes e amarelas, que van adquirindo as follas de cada unha delas antes da súa caída. Outro tipo de conservación destas variedades antigas e a miúdo descoñecidas é en forma de grandes emparrados que crecen á beira das casas e que durante séculos proporcionaron a sombra baixo a cal distintas xeracións da familia pasaron os seus veráns charlando ou simplemente descansando despois do traballo. Chegado o mes de setembro ou outubro, segundo a época de maduración, o emparrado en cuestión vendimábase e elaborábase unha pequena cantidade de viño monovarietal desa cepa

concreta, ou ben engadíase á uva producida nos outros viñedos da propiedade.

As difíciles condicións orográficas e o illamento dalgunhas zonas vitícolas de Galicia, como é o caso da Ribeira Sacra, é outro dos factores que tivo tamén a súa influencia na conservación de diferentes variedades de vide. A pendente, a altitude, a orientación ou o tipo de chan dalgunhas destas zonas limitan o cultivo da vide e determinan o uso dunhas ou outras variedades. O mesmo acontece nas áreas próximas a zonas costeiras, onde os elevados índices de humidade, asociados a frecuentes néboas, ventos salinos etc., constitúen outro tipo de limitacións que propiciaron, no transcurso dos séculos, o cultivo e a conservación dunhas variedades fronte a outras.

Os traballos de investigación levados a cabo no CSIC permitiron conservar nas instalacións da Misión Biolóxica de Galicia (CSIC) un viñado con plantas vivas de todas as variedades localizadas, recollidas e analizadas (case un centenar de distintos exemplares). Sobre todas elas realizáronse numerosos estudos botánicos, agronómicos, xenéticos, de resistencia a enfermidades etc., que foron publicados en máis dun centenar de artigos científicos e que tamén se puxeron á disposición dos viticultores e do público en xeral, a través de publicacións de tipo divulgativo ou en internet (<http://www.vitis.mbg.csic.es/vitis/>). De forma paralela, as variedades que segundo os datos obtidos eran susceptibles de producir viños diferentes e de calidade transferíronselles ao viveiristas para que puidesen ser comercializadas entre os viticultores interesados, con todas as garantías en canto a identidade varietal e estado sanitario. Deste xeito, foron postos no mercado os primeiros clons certificados de albariño e proximamente farase con máis dunha ducia de antigas variedades galegas, algunhas delas aínda por descubrir, mesmo para os viticultores.

Entre as variedades brancas e tintas máis importantes de Galicia, destacaríase as 10 seguintes, en cada un dos dous grupos:

1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.



10.

**10 Variedades brancas de Galicia:**

- 1. Albariño
- 2. Branco lexítimo
- 3. Caiño branco
- 4. Cumbrao
- 5. Dona branca
- 6. Godello
- 7. Loureira branca
- 8. Ratiño
- 9. Torrontés
- 10. Treixadura



**10 Variedades tintas de Galicia:**

1. Brancellao tinto ou albarello
2. Caiño tinto ou tinta femia
3. Cascón
4. Tinta castañal
5. Espadeiro
6. Mencía
7. Merenzao
8. Mouratón
9. Pedral
10. Sousón



Tras cursar estudos en Vigo, cidade onde naceu, trasládase á Facultade de Farmacia, no Campus de Santiago de Compostela, para iniciar a súa etapa universitaria. No ecuador da licenciatura, Dioniso entra con forza na súa mente estudantil, tanto que marcará a súa vocación e, desde logo, a súa devoción polo viño. Naqueles días composteláns, os viños que servían en cuncas eran, salvo contadas excepcións, infames, e pensou que debía facer algo polo ben dos viños galegos. Con este propósito, terminou a Licenciatura en Farmacia e inmediatamente trasladouse á ETSI Agrónomos de Madrid para realizar un mestrado en Enoloxía e Viticultura.

Desde o principio, a orientación do seu traballo non se limitou á enoloxía, senón que a proxectou cara ao asesoramento integral da produción, e abarcou a dirección de viñedos e a elaboración dos viños. Esta interrelación permitiulle entender o porqué dos proce-

## Emilio Rodríguez

sos e actuar en cada paso da produción. Deste xeito, xa desde a súa primeira incursión no sector e ata hoxe, asumiu a dirección técnica en varias empresas vitivinícolas, labor que combinou cun instrutivo posgrao en Dirección e Xestión de Pemes.

Todas as adegas nas que directamente traballou ou ás que asesorou, permitiéronlle ir adquirindo un coñecemento profundo sobre a viticultura e enoloxía galegas que actualmente aplica na dirección técnica de Terras Gauda.

Profesor de cata en escolas de hostalería e de enoloxía, así como en centros públicos españois e estranxeiros, destacan as clases no Culinary Institute of America de Nova York.

Dispón de importantes publicacións ou documentos científico-técnicos en revistas especializadas, e actuou para algunhas delas co-mo avaliador de artigos científicos.

Está inmerso actualmente en numerosos proxectos de investigación, en colaboración con universidades e fundamentalmente co CSIC, relativos á selección de vide, á microbioloxía enolóxica ou aos posibles efectos beneficiosos para a saúde do viño e os seus subprodutos. Grazas a estas liñas de investigación, en 2009 recibiu o Premio da Real Academia Galega de Ciencias como investigador principal de Adegas Terras Gauda, compartido co CSIC polo "Estudo para a mellora da calidade do viño albariño".

Estes proxectos permitiéronlle figurar como inventor en dúas patentes conxuntas co CSIC e licenciar unha terceira.

## LA MAR

O caíño branco é unha variedade da que, cara a finais dos oitenta, quedaban moi poucas cepas e estas atopábanse só no val do Rosal. O motivo? A pesar da excelente fama que ten, é unha variedade que resulta moi complicada de cultivar; velaquí algunha das razóns:

- É a máis tardía en alcanzar a maduración, vendímase a comezos de outubro.
- Desenvolve moita vexetación, polo que se deben realizar esfolados manuais.
- É bastante sensible aos ataques de fungos (mera, botrite), abundantes no noso clima.
- É a variedade branca menos produtiva das Rías Baixas, con grans de uva e acios pequenos.

Hai agora uns quince anos tiven o pracer de coñecer esta xoia, o caíño, o rei do viño. Pouco despois, en 2004, estaba a proxectar doce hectáreas para plantar nunha zona complicada, de forte pendente, pobre e con moitas dificultades para que as cepas puidesen enraizar. Tiña previsto plantar seis hectáreas de caíño e seis de albariño, pero finalmente decidín plantar as doce hectáreas co meu querido caíño branco. Malia o difícil desta plantación, hoxe en día, coa perspectiva dos anos, sei que foi unha sabia decisión. Esta complicada parcela dános un caíño que extrae os minerais do chan de xisto e que reflicte no viño final.

A decisión de incrementar a nosa superficie plantada de caíño permitiunos, por fin, elaborar un monovarietal sen necesidade de lle quitar ao Terras Gauda a súa esencia. Así, a principios de 2011

e despois de catro longos anos de probas, lanzamos ao mercado o primeiro La Mar; concretamente, La Mar 2009.

AA pesar destas dificultades, o caíño é unha xoia enolóxica polas virtudes que atesoura que son, entre outras, as seguintes:

- Cultivada sobre o mesmo chan, é a variedade que mellor extrae as características da terra.
- Desenvolve aromas de froitas tropicais cando é nova, cunha marcada presenza mineral. Cando o viño vai evolucionando na botella, aqueles aromas tórnanse en sutís notas de resina de piñeiro e compotas de froitas de óso, o que marca aínda máis a súa mineralidade.
- A súa principal virtude atópase na boca. La Mar é un viño moi glicérico, untuoso, denso e moi longo. A súa crianza sobre lías proporciónalle cremosidade e unha maior untuosidade.
- De todas as variedades, é a máis ácida, o que facilita o seu excelente envellecemento.

Como é habitual, ao probar unha nova variedade tratamos de furgar na nosa memoria olfactiva e gustativa na busca de similitudes con outros viños. No caso de La Mar, recomendo un exercicio de abstracción. Non é tan aromático coma un loureiro nin un bo sauvignon, pero resulta inconfundible a súa peculiaridade aromática. A boca pode lembrar a dun poderoso e enérxico chardonnay, pero é máis sutil. Un godello? Podería ser, pero a súa puxante acidez achégalle unha maior frescura e aptitude para un refinado envellecemento. Esquecer todos os viños probados ata hoxe é nin máis nin menos ca un marabilloso caíño, é La Mar.

# LA MAR

**Nome:** La Mar.

**Colleita:** 2012.

**Tipo de viño:** Blanco.

**Denominación de orixe:** Rías Baixas, O Rosal.

**Variedade de uva:** 85% Caíño branco, 8% Albariño, 7% Loureiro.

**Viñedos:** Terras Gaudas. Plantados entre 1989 e 1990, teñen ao redor dos 25 anos; 117 hectáreas para o albariño; 33, para o caíño branco e 10 para a loureiro. Os viñedos aséntanse sobre unha franxa de lousa.

**Vendima:** entre o 6 e o 8 de outubro de 2012. Cada variedade vendímase por separado, para o que se han de seguir as intervencións que require cada unha segundo as súas características. As choivas de primavera e as suaves temperaturas do verán de 2012 provocaron nas vides un ciclo moi longo, cunha lenta, prolongada e excelente maduración. As boas condicións durante o inicio do outono permitiron atrasar a vendima, ata que as uvas alcanzaron o seu momento óptimo de maduración.

**Vinificación:** a uva caíño coa que se elabora macérase en frío durante máis tempo para aproveitar a súa alta porcentaxe de pel, o que favorece a extracción dos aromas. Tras a fermentación, mantense o viño en crianza coas súas lías durante 2 meses con battonages periódicos en depósito de aceiro inoxidable. Seguidamente, repousa a baixa temperatura 6 meses ata levalo á botella, onde termina de afinarse durante polo menos outros 8 meses.

**Embotellado:** 16 de setembro de 2013.

**Grao alcohólico:** 12,7% vol.

**Grao de azucre en vendima:** 216 g/l.

**Produción:** 18.000 botellas.

**Período óptimo de consumo:** 3 anos, evoluciona en botella, onde gaña complexidade e madurez.

**Indicacións de consumo:**

- Temperatura de servizo: entre 10 e 12 °C. Convén abrir o viño un tempo antes de degustalo.
- Maridaxe: mariscos e peixes; guisos ou carnes ao forno; pratos especiados ou lixeiramente picantes.

### Notas de cata

A primeira impresión aromática é o seu marcado carácter tropical, con recordos de mango maduro e piña, así como a súa capacidade de extraer as características da terra, o que lle achega ao viño unha notable mineralidade, con matices terrosos moi agradables en nariz e retronasal. Estes aromas vense acompañados de sutís recordos de herbas aromáticas e un fondo de lía fina cremoso e envolvente.

Grazas ao seu alto contido en glicerol, a boca deste viño resulta plena de sabores, zumarenta e de grande untuosidade, con moi boa estrutura e corpo, polo que resulta apetecible e cunha sensación final na boca que parece non terminar. Ademais, a súa elevada acidez achégalle frescura e facilita o perfecto envellecemento do viño.







## Cristina Mantilla

Cristina Mantilla comeza o seu traballo no mundo do viño en 1990, nunha pequena adega das Rías Baixas, Bodegas Condasat, posteriormente absorbida polo grupo vitivinícola de Adegas Galegas, da man de Pepe Hidalgo e Ana Martín.

Gradualmente vai abrindo horizontes cara a outras adegas da mesma denominación de orixe, como Lagar de Pedregales, Aldea de Abaixo, Pazo San Mauro (GVM Vargas), Bodegas del Palacio de Fefiñanes e Adegas Valmiñor, entre outras.

Durante este tempo, o proxecto de Adegas Galegas esténdese cara a outras zonas vinícolas como Valdeorras, Bierzo, Castela e León e Montsant, e encárgase da dirección técnica de todas as adegas de Adegas Galegas, co asesoramento enolóxico de Joan Milà.

A partir de 2003, termina o seu traballo no Grupo Galiciano e continúa co asesoramento enolóxico nunha serie de adegas como Ma-ior de Mendoza, Bodegas Aforado e Davide nas Rías Baixas, así como Valdesil en Valdeorras, Adega Edmundo do Val en Vinho Verde (Portugal) e no novo proxecto de Adegas Valmiñor en Ribera de Duero, Ebano Viñedos y Bodegas.

Actualmente, o seu labor como enóloga amplíase coa incorporación de Bodegas CastroBrey, Ronsel do Sil e Viña Adral, así como a dirección técnica na Maleta Fine Wines.

Membro dos comités de cata de todas as denominacións de orixe de viños de Galicia —Ribeiro, Rías Baixas, Ribeira Sacra, Monterrei e Valdeorras—, dá clases de enoloxía en cursos de formación para persoal de adega e cursos de cata dirixidos a profesionais e a afeccionados.

O seu currículo académico inclúe a Licenciatura en Química Orgánica pola Universidade de Santiago de Compostela e un mestrado en Viticultura e Enoloxía pola ETSI Agrónomos da Universidade Politécnica de Madrid. Tamén ten estudos de posgrao de Ciencia e Tecnoloxía de Alimentos e, actualmente, cursa estudos superiores de Belas Artes.

Está acreditada pola Xunta de Galicia para poder exercer a profesión de enóloga. En 2013, foi nomeada a Mellor Enóloga por Wine Enthusiast Magazine.

Con 50 + 1 anos e dous fillos, o coche é a súa oficina e o móbil e internet comunicana cos viños que elabora, sempre en colaboración cos enólogos das adegas nas que traballa.

O seu futuro máis inmediato diríxese cara á derivación do seu traballo como enóloga a través da súa web ([www.mantivinos.com](http://www.mantivinos.com)), onde ensina, comunica e entusiasma sobre viños. E, en particular, está a prepararse para o ingreso no difícil mundo dos Masters of Wine.

## SANAMARO / PEZAS DA PORTELA / CASTAÑAL 100

A elección destes tres viños baséase nas variedades coas que se elaboran. Tres brancas -albariño, godello e loureiro- e unha tinta -castañal-. Todas elas galegas, autóctonas ou moi ben arraigadas á nosa terra. Con raíces e tradición vitícola atlántica.

**Sanamaro**, albariño (90 %) e loureiro, pertence á denominación de orixe Rías Baixas. Magníficas variedades moi aromáticas que ensamban moi ben entre elas, con toda a gama de cítricos, froitas e flores brancas do albariño e os balsámicos do bosque oceánico do loureiro. Elabórase como viño novo, aínda que a parte albariña se cría sobre as súas lías para engrandecer a boca deste viño branco con robustez e mineralidade.

**Pezas da Portela**, da denominación de orixe Valdeorras, é godello 100 %, outra variedade impresionante polas súas calidades orga-

nolépticas, minerais, balsámicas... Moi ben armado para poder saír como monovarietal, cun gran volume en boca e untuosidade que o achega moito á potencia dalgúns viños tintos. Con crianza de lías en barricas de carballo francés e de gran tamaño, permanece impecable en botella durante anos.

**Castañal 100**, da denominación de orixe Rías Baixas, é castañal 100 %, como o seu propio nome indica. Foi un gran descubrimento esta variedade esquecida e acantoadada na subzona do Rosal e, por iso, descoñecida para case todos. É un reto elaborala, pero descóbrense moi expresiva nas súas froitas e flores, con moita frescura e desenvoltura. Aínda traballándoa só para viño novo, sofre o clima suave e húmido do sur de Galicia, cunha maduración lenta e, ás veces, complicada. Pero apunta maneiras para reflectir esa tipicidade dos tintos galegos con tradición á terra.

# SANAMARO

**Nome:** Sanamaro.

**Colleita:** 2013.

**Tipo de viño:** Branco.

**Denominación de orixe:** Rías Baixas.

**Variedade de uva:** 90% albariño e 10% loureiro.

**Viñedo:** Pazo de San Mauro, condado de Tea (Pontevedra). A idade media das cepas é de 42 anos.

**Tipo de vendima:** á man.

**Vendimia:** do 16 ao 30 de setembro.

**Descrición anada:** a colleita de 2013 foi cualificada de moi boa. A maduración veu moi atrasada polo frío e pola choiva constante toda a primavera ata a floración. Despois a uva madurou perfectamente grazas a un verán seco e cálido. Púidose vendimar antes das choivas de principios de outubro.

**Elaboración:** selección en viña das uvas. Maceración a baixa temperatura durante varias horas. Fermentación alcohólica en depósitos de aceiro inoxidable a 18 °C.

**Grao alcohólico:** 13% vol.

**Acidez total:** 5,8 g/l tartárico.

**pH:** 3,3.

**Azucres residuais:** 1,59 g/l.

**Produción:** 6.565 botellas.

**Embotellado:** xullo de 2015.

**Indicacións de consumo:**

- Temperatura de servizo: entre 10 e 12 °C.
- Maridaxe: excelente acompañante para salmón afumado, ensalada de pasta, foie-gras, risoto de lagosta ou paella de marisco.

**Notas de cata**

Aromas complexos de compota de mazá e froitas de óso (albaricoque e pexego) propios da maduración da uva albariño, que se combina coas notas cítricas e de herbas aromáticas do loureiro. En boca, transmite sensacións minerais que resaltan a súa expresividade con frescura e calidez, así como amplitude e carnosidade. Unha linguaxe de sabores que comunican profundidade e longa vida. Un viño elegante, fresco e moi complexo, que esconde un final longo e sedutor.



# PEZAS DA PORTELA

**Nome:** Pezas da Portela.  
**Colleita:** 2012.  
**Tipo de viño:** Branco.  
**Denominación de orixe:** Valdeorras.

**Variedade de uva:** godello 100%, clon Pedrouzos.

**Viñedo:** Pezas da Portela prodúcese exclusivamente a partir das 11 pezas (parcelas) históricas que foron plantadas polos fillos de José Ramón Gayoso ao longo do século xx nas ladeiras de lousa da aldea de Portela, para o que só se utilizou o clon orixinario de Pedrouzos. A idade media do viñedo é entre 50 e 70 anos.

**Chans:** coluviais, derivados da meteorización de rocha de lousa ferruginosa e xistos.

**Crianza:** 6 meses sobre as súas lías en barricas de carballo francés e 12 meses en depósito de aceiro inoxidable.

**Fermentación:** alcohólica por fermentos salvaxes en barricas de carballo francés (Allier, Vosgues).

**Grao alcohólico:** 14% vol.

**Acidez:** 5,89 g/l.

**pH:** 3,18.

**Azucres residual:** 3,3 g/l.

## Notas de cata

A colleita de 2012 reflicte as perfectas condicións de maduración que lles permitiu ás uvas desenvolver unha gran complexidade aromática. O viño móstrase en nariz moi elegante e complexo, con recordos cítricos, froita amarela tipo marmelo, de óso, envolto nas notas das lías e tostadas que achega o carballo. De gran corpo, mostra unha textura cremosa elegantemente equilibrada cunha mineralidade poderosa que enzalza a refrescante acidez natural, o que dota o viño dunha estrutura firme.



# CASTAÑAL 100

**Nome:** Castañal 100.  
**Colleita:** 2013.  
**Tipo de viño:** Tinto.  
**Denominación de orixe:** Rías Baixas.  
Subzona O Rosal.

**Variedade de uva:** 100% castañal.

**Viñedo de orixe:** Adegas Valmiñor.

**Tipo de vendima:** vendima manual en caixas de 15 quilos. Mesa de selección en adega, estrullado e debagado previos á entrada ao depósito de aceiro inoxidable.

**Maceración e fermentación alcohólica:** baixo unha temperatura controlada (25-27 °C) durante aproximadamente dez días.

**Descubado e fermentación maloláctica:** En aceiro inoxidable.

**Envellecemento:** entre 4 e 6 meses en función da cata, en barricas bordelesas de carballo francés.

**Embotellado e posterior repouso en botella:** un mínimo de 3 meses previo ao comezo da súa distribución.

**Indicacións de consumo:**

- Temperatura de servizo: 17-18 °C.

## Notas de cata

Un viño único nas Rías Baixas, presenta unha cor vermella picota limpa e brillante. En nariz, o viño destaca pola súa frescura e expresividade; sobresaen os aromas a cereixa e a mora maduras, recordos mentolados e herbáceos moi agradables. Resulta delicada e fresca na boca, onde perdura o seu carácter atlántico e contemporáneo.





## José Hidalgo Togores

José Hidalgo Togores é doutor enxeñeiro agrónomo e diplomado superior en Viticultura e Enoloxía pola Universidade Politécnica de Madrid. Ten ademais o diploma do Curso Internacional en Viticultura e Enoloxía do INIA (Ministerio de Agricultura, Pesca e Alimentación e Ministerio de Asuntos Exteriores).

Foi profesor de Enotecnia do IFP Escola e Museo da Vide e do Viño de Madrid (Ministerio de Educación); de Enoloxía do Curso de Especialización en Viticultura e Enoloxía da EUIT Agrícolas de Madrid; do Curso Internacional de Viticultura e Enoloxía do INIA; e de diversos mestrados.

Así mesmo, desempeñou os cargos de director xeral das sociedades Viñedos do Rosal, S. A. e Adegas das Eiras-Terras Gauda, S. A. (Pontevedra). Foi director técnico e enólogo da sociedade anónima Bodegas Bilbaínas na denominación de orixe cualificada Ríoxa, e director de Producción da Bodega Legaris (Codorníu) na denominación de orixe Ribera del Duero (Grupo Codorníu). Ade-

mais, aplicou os seus coñecementos como asesor e consultor técnico en adegas de diferentes denominacións de orixe de toda a xeografía nacional.

É autor de diversos traballos de investigación vitivinícola; escribiu unha quincena de libros técnicos, así como preto de douscentos artigos sobre viticultura e enoloxía publicados en revistas especializadas, técnicas e gastronómicas. Tamén pronunciou máis dun cente-nar de conferencias.

Ao longo da súa carreira, recibiu numerosos premios e os viños que presentou en concursos internacionais obtiveron moitos galardóns, medallas e mencións, como dous trofeos Civart da Challenge International du Vin Vinexpo (Bordeus); un Gran Diploma de Honra con Medalla de Ouro en Ljubljana; tres Gran Bacchus de Ouro en Madrid; Mellor Viño Tinto Novo Guía Gourmets 2014, e un Golden Award of Excellence en Interwine International Wine & Challenge Guangzhou-China 2014.

## PAZO BAIÓN

Os antecedentes históricos sinalan a actividade vitivinícola no Pazo Baión probablemente desde o ano 1650 e, con toda seguridade, desde 1731. O actual viñado de 22 hectáreas da variedade autóctona albariño foi plantado en 1970. Cunha idade de máis de corenta anos, atópase nun momento óptimo para producir viños da máxima calidade.

O concepto do proxecto vitivinícola de Pazo Baión é o de elaborar única e exclusivamente a vendima producida na propia explotación, baixo un modelo seguido polos mellores e máis singulares viños do mundo, o dos viños de leira ou pago, e neste caso poderíamos cualificalo como auténtico "viño de pazo". Conséguese transmitirle ao viño toda a singularidade ou as características do medio de cultivo. Nel exprésanse as condicións do microclima dos seus viñedos, dentro do contexto dun clima atlántico suave e, sobre todo, as singulares características do chan de cultivo do viñado, baixo un concepto que os franceses denominan terroir (a terra, na súa tradución ao galego).

O Pazo Baión atópase no interior das Rías Baixas, a uns 10 quilómetros desde a costa, na localidade de Vilanova de Arousa. Está protexido dos ventos dominantes do oeste polo monte de Paradela de Arriba que, xunto á súa peculiar topografía cos seus viñedos orientados cara ao mediodía, fai que se goce dun microclima particular e moi favorable para o cultivo do viñado con variedades brancas aromáticas coma a albariño.

Os chans son de orixe granítica. Descansan directamente sobre a rocha nai de granito, presentan unha cor escura polo elevado contido en materia orgánica e a súa textura é solta, onde predominan elementos grosos derivados da rocha. A rocha de granito sofre un proceso de alteración intenso que dá lugar a un material de aspecto parecido ao orixinal, pero máis brando, coñecido como xabre ou sábrago, e que é facilmente penetrable polas raíces das plantas, que lles transmite aos viños a súa mineralidade.

A singularidade do medio e do chan e o seu microclima únese ao cultivo dun viñado en plenitude do seu potencial cuantitativo e cualitativo, e onde a variedade albariño se atopa perfectamente integrada, polo que atinxe unha elevada expresividade. A técnica de cultivo busca ser respectuosa cara ao medio ambiente, dentro das difíciles condicións climáticas que ás veces sofre a denominación de orixe Rías Baixas, onde o exceso de humidade ocasiona o desenvolvemento de enfermidades criptogámicas do viñado. A sustentabilidade é o principio que rexe o cultivo do viñado en Pazo Baión.

Pazo Baión é un viño de estilo moi diferente ao doutros albariños da denominación de orixe Rías Baixas, non só pola gran calidade e expresión da vendima, senón tamén polo proceso de elaboración seguido. A crianza sobre lías e a súa posterior estancia en botella aseguran unha espléndida evolución do viño na botella. Nunca se comercializa antes dos oito meses desde a vendima, e sae ao mercado en xuño ou xullo do ano seguinte á colleita.

# PAZO BAIÓN

**Nome:** Pazo Baión.

**Colleita:** 2014.

**Tipo de viño:** Branco.

**Denominación de Origen:** Rías Baixas. Subzona Salnés.

**Variedade de uva:** 100% albariño.

**Viñado:** elaborado exclusivamente coas uvas procedentes do viñado de Pazo Baión, de 22 hectáreas, no que as cepas, conducidas en emparrado, teñen unha idade media de 40 anos. As diferentes características de cada unha das subparcelas confirenllas ás uvas obtidas unha gran complexidade e tipicidade..

**Vendima:** entre os días 22 de setembro e 4 de outubro.

**Tipo de vendima:** recollida manual durante as horas máis frías para preservar todo o seu potencial aromático, e de forma separada para cada subparcela.

**Maceración:** tras o debagado dos acios, refrixéranse as uvas a unha temperatura de 6 °C, para a súa maceración durante 8 horas, de xeito que se lles extrae todo o potencial aromático e consérvase toda a súa calidade. Emprégase unicamente o mosto escorrido, sen exercer presión ningunha sobre a pasta e, por tanto, o de maior concentración dos compostos organolépticamente importantes. Este mosto é acondicionado mediante o desfangado en frío estático durante 36 horas.

**Fermentación alcohólica:** entre 14 e 16 °C. A duración media deste proceso natural é de 15 días. A fermentación alcohólica dos mostos é levada a cabo por fermentos autóctonos desenvolvidos no pé da cuba.

**Crianza:** o viño mantense en contacto coas lías finas, nun depósito de aceiro inoxidable, durante 6 meses, desde o final de fermentación ata a estabilización para o embotellado. Durante este período, aplícaselles aos viños un removido semanal das lías durante 4 meses, e mantense en crianza estática o tempo restante.

**Embotellado:** xuño de 2015.

**Grao alcohólico:** 13,0%.

**Acidez total:** 6,8 g/l tartárico.

**Azucres:** 2,7 g/l.

**Alérxenos:** contén sulfitos.

**Produción:** 40.000 botellas (0,75 l).

**Botella:** o deseño da botella reflicte o espírito que se lle quiere imprimir ao proxecto de Pazo Baión, moderno e orixinal. O logotipo imaxe da adega e o viño de Pazo Baión leva como título Metamorfose.

**Período óptimo de consumo:** durante os 3 anos seguintes á súa comercialización.

**Indicacións de consumo:**

- Temperatura de servizo: entre 10 e 12 °C.
- Maridaxe: aperitivos, mariscos e peixes, queixos frescos ou con curación media, arroces, pratos orientais e pasta.

**Notas de cata**

Albariño Pazo Baión 2014 é un viño de cor amarela pallosa con reflexos verdosos. Destaca polo seu intenso perfume varietal, con aromas de flores brancas (azar e xasmín) e a froita, con predominio de cítricos (pomelo e mandarina) sobre un fondo de froita branca (mazá e pera).

En boca é fresco e equilibrado, de boa estrutura, envolvente, mineral e de longo desenvolvemento, cun final persistente moi aromático.





## Rafael Palacios

Rafael Palacios estivo unido ao viño desde o seu nacemento. É o máis novo da numerosa familia de José Palacios Remondo, fundador da adega do mesmo nome en 1948 en Alfaro-A Rioxa, lugar no que Rafael creceu ao redor da adega familiar.

Entre 1990 e 1993 viaxou a Francia, onde traballou para un gran negociante de viños en Bordeus, Dulong, e compaxinou estudos de Enoloxía en Montagne-St. Emilion con prácticas en vendima en Ch. Pétrus e Ch. Moulin du Cadet, da familia Moueix.

Alí coñeceu a John Cassegrain, prestixioso enólogo australiano, e en 1994 viaxou ao seu país para traballar con el na súa adega de Hastings River. En Australia descubriu a súa paixón pola elaboración de viños brancos. A Rafael sempre o atraeu o lado técnico da elaboración dos viños e alí sentiuse especialmente atraído por esa nova tendencia enolóxica. Continuou as súas prácticas en Coonawara, South Australia, onde traballou para varias adegas do grupo Southcorp.

En 1994, regresou á Rioxa e empezou a súa experiencia profesional na adega familiar. O seu pai nomeouno director técnico dous anos máis tarde, e produciuse así un cambio xeracional na elaboración dos viños.

En 1997, motivado pola competencia de zonas emerxentes como Rueda e Rías Baixas, Rafael iniciou a elaboración de viños brancos de maior calidade na adega, e esa mesma anada naceu o branco de variedade viura pláacet.

O recoñecemento foi inmediato. Pero tras varias colleitas sentiu que o lado técnico da elaboración chegara ao seu límite e empezou a explorar a viticultura para chegar máis alto na expresión deses viños.

### LOURO DO BOLO

Louro do Bolo é un viño branco elaborado con uvas dos nosos viñedos no municipio do Bolo.

Son viñedos da variedade godello de mediana idade (de catorce a trinta e oito anos) e, desde a anada 2009, incorpórase unha pequena porcentaxe da variedade treixadura.

Tras a súa fermentación en foudres de carballo francés, permanece sobre as súas lías finas durante cinco meses ata o momento do seu embotellado.

Louro é un viño fresco, que transmite a súa intensidade aromática a partir da expresión de acidez (pomelo, reineta e buxo húmido) e destaca o atractivo toque mineral do granito.

En 2000, morreu o seu pai e durante os tres anos seguintes traballou co seu irmán Álvaro, quen dirixe a adega desde 2000.

En 2004, chegara para Rafael o momento de voar en solitario, era o momento da aventura, tiña a enerxía da mocidade e a temperanza da experiencia. A chamada de Galicia non era recente. Xa se sentiu atraído en 1996 pola variedade godello. Foi un viño de Valdeorras, nunha clásica feira de gastronomía en Madrid, e impresionouno o carácter continental da variedade (clásica doutras variedades galegas), pero especialmente o volume e a lonxitude en boca deses viños. En Galicia atópase o clima máis atlántico de España, ademais duns chans moi ácido, e iso marcou definitivamente a decisión de establecerse alí.

Rafael Palacios iniciou o seu proxecto persoal en maio de 2004, na subzona do val do Bibei (denominación de orixe Valdeorras), onde lle comprou vellos viñedos da variedade autóctona godello a viticultores xa anciáns. Elixiu esta zona pola súa historia, pola súa altitude (a maior de Galicia), e tamén pola textura dos seus chans areentos de orixe granítica exclusivamente. A extremada orografía e a baixa produción debido aos seus chans levaron ao case total abandono deste pequena pero histórica comarca, cultivada en socalcos. Rafael devolveu estes viñedos á súa viticultura tradicional histórica, para o que eliminou por completo o grande inimigo da viticultura galega, o uso de herbicidas e os tratamentos de sínteses. Esta transformación está a marcar notablemente a calidade dos seus viños, que cada ano se perfilan moito máis definidos na expresión do chan areento, cun marcado carácter mineral e salino.

O aspecto visual é limpo e elegante, un amarelo palloso brillante, con reberete verdoso.

Presenta un nariz con moita froita branca, con notas cítricas, e aroma a herba fresca con toques balsámicos.

En boca maniféstase o carácter agridoce do godello, cun ataque fresco e especiado, que se funde nun final graxo, redondo e que termina cun marcado carácter mineral e salino, o que lle achega lonxitude e personalidade.

É o meu viño elixido polo seu equilibrio e a súa gran versatilidade gastronómica, e tamén pola súa relación calidade/prezo valorada como líder no segmento dos viños brancos españois.

# LOURO DO BOLO

**Nome:** Louro do Bolo.

**Colleita:** 2014.

**Tipo de viño:** Branco seco con media crianza.

**Denominación de orixe:** Valdeorras, subzona do val do Bibei.

**Variedade de uva:** 100% godello.

**Viñado:** viñedos, de máis de 28 anos, en propiedade no municipio do Bolo (Ourense), por encima dos 660 metros sobre chans de granito.

**Crianza:** 4 meses sobre lías en *foudre* de carballo francés.

**Estilo de poda:** Cordon royat.

**Técnicas de cultivo:** maquinaria agrícola adaptada á orografía.

**Irrigación:** non.

**Vendima:** mediados de setembro- finais de outubro.

**Tipo de vendima:** selectiva por parcelas e orientacións.

**Rendemento por hectárea:** 36 hl/ha.

**Fermentación alcohólica:** en *foudres*, de 3.500 litros, de carballo francés.

**Grao alcohólico:** 13,5% vol.

**Indicaciós de consumo:**

- Temperatura de servizo: 8-10 °C.
- Maridaxe: mariscos cocidos e á prancha, pescados de roca, suxi ou carnes brancas.

#### Notas de cata

O aspecto visual é limpo e elegante, de cor palloso cun reberete verdoso.

É un viño fresco, que transmite a súa intensidade aromática a partir da expresión de plantas coma o fiúncho e o toxo, delicado recordo á flor de castiñeiro, notas cítricas e un atractivo recordo a rocha húmida.

En boca maniféstase grande ao ataque, fresco e asemade voluptuoso, graxo, que se funde nun paso complexo e afroitado (froita branca de óso).

O seu final de boca está marcado pola mineralidade salina do seu chan, o que lle achega a personalidade e o carácter dun gran viño.





## Ana Quintela

Ana Isabel Quintela Suárez (Ourense) é licenciada en Ciencias Biolóxicas, coa especialidade en Bioloxía Molecular, pola Universidade de Santiago de Compostela. Cursou o mestrado de Técnico Superior Especialista en Enoloxía, na Universidade Politécnica de Madrid, e realizou diversos cursos, coma o Curso Superior de Especialización en Viticultura e Enoloxía en Climas Cálidos, impartido na Estación Experimental Rancho de la Merced en Jerez de la Frontera (Universidade de Cádiz), recoñecido pola Organización Internacional da Viña e o Viño (OIV), e o Curso de Especialización en Calidade e Seguridade Alimentaria, da Consellería de Traballo e Benestar, Dirección Xeral de Formación e Colocación, Asociación de Empresarios Almacenistas de Alimentación da provincia de Pontevedra. É tamén técnica superior en Prevención de Riscos Laborais, coa especialidade en Hixiene

Industrial, por un curso organizado pola Federación Agroalimentaria e o Fondo Social Europeo.

A súa traxectoria profesional centrouse principalmente na adega Pazo de Señoráns (Meis, Pontevedra) onde, desde o ano 1990, desenvolve a súa actividade como enóloga e é directora técnica. Ademais, foi vedora do Consello Regulador Rías Baixas, no ano 1991.

Ana Quintela é membro da Federación Española de Asociacións de Enólogos, desde xaneiro de 1992; membro do Comité Oficial de Cata do Consello Regulador Rías Baixas, desde 1994, e membro do Comité Oficial de Cata do Consello Regulador de Orujo de Galicia, desde 1998.

Os seus estudos e a súa profesión foron homologados pola Xunta de Galicia, que a habilitan para exercer como enóloga.

## PAZO SEÑORANS. SELECCIÓN DE AÑADA

Escollín este viño pola súa personalidade.

O primeiro viño Pazo Señoráns. Selección de Anada naceu en 1995. Despois de vinte anos, cada día sorprende máis.

A súa singularidade vénlle dada pola propia orixe. É cento por cento albariño e elabórase nunha parcela chamada Os Bancales, situada no propio pazo, unha casa de liñaxe do século XVI no val do Salnés (Pontevedra) que empezou a súa andaina vitivinícola no ano 1989, ao ser convertida en adega, aínda que anteriormente xa se cultivaba o viñedo.

Nos Bancales, onde se produce a selección, o emparrado é de baixo rendemento por hectárea. O terreo está sobre granito, con moito xabre, que resulta da descomposición da rocha e que ademais ten unha gran capacidade de drenaxe. A uva desta leira é moi pequena e, sempre en adega, a súa elaboración era singular, con variedades moi marcados e especiados. Con moito equilibrio.

Pensamos que todas estas características a facían idónea para unha longa crianza sobre lías, en depósitos de aceiro inoxidable de pequeno volume.

Cando realizas catas en distintos sitios cun viño de selección, prodúcese como unha mesma linguaxe cara ao viño; orixina sensacións positivas que marcan a catadores e afeccionados. Pazo Señoráns. Selección de Anada a ninguén o deixa indiferente.

Co paso do tempo, a súa evolución en botella vai a máis, e presenta unha maior riqueza de matices. Como albariño, ten moi boas condicións de garda e pódese consumir a moi longo prazo.

A nosa filosofía e compromiso é facer viños que reflictan as características da nosa subzona na denominación de orixe Rías Baixas; marcar as peculiaridades e as virtudes da variedade albariño, viños que dean en boca o que prometen en nariz e que expresen a máxima calidade en cada anada.

# PAZO SEÑORANS. SELECCIÓN DE AÑADA

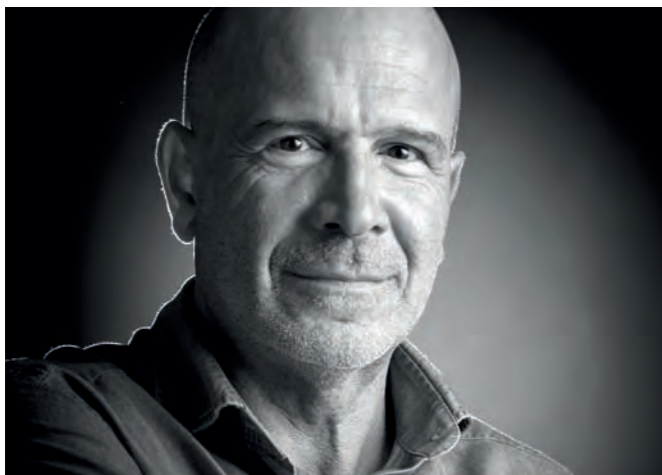
**Nome:** Pazo Señoráns. Selección de Anada.  
**Colleita:** 2007.  
**Tipo de viño:** Branco.  
**Denominación de orixe:** Rías Baixas.

**Variedade de uva:** 100% albariño.  
**Viñedo:** Os Bancales, cunha idade media de máis de 45 anos.  
**Crianza:** sobre lías.  
**Tipo de conducción:** parra.  
**Elaboración:** en aceiro inoxidable.  
**Tempo de crianza en depósito:** máis de 30 meses.  
**Tempo de crianza en botella:** mínimo 12 meses.  
**Tipo de vendima:** manual en caixas de plástico.  
**Vendima:** 2ª quincena de setembro.  
**Rendemento por hectárea:** 5.000 kg/ha.  
**Maceración:** pelicular (en prensa).  
**Fermentación alcohólica:** controlada a 16 °C.

**Fermentación maloláctica:** non.  
**Grao alcohólico:** 13% vol.  
**Acidez total:** 6,7 g/l.  
**pH:** 3,2.  
**Azucres residual:** 2 g/l.  
**Período óptimo de consumo:** 5 anos.  
**Indicacións de consumo:**  
– Temperatura de servizo: 10 °C.  
– Maridaxe: Marisco cru e á prancha, peixe azul, peixe branco ao forno ou en salsa, bacallau, *foie micuit*, ostras e aves.

**Notas de cata**  
Amarelo palloso, vivo, brillante. Intensidade alta, moi significativa. Gran profusión de aromas terciarios de crianza e recordos minerais. De gran volume e corpo. Ampuloso. Deixa unha longa pegada de principio a fin.





## Álvaro Bueno Elexpuru

Álvaro Bueno Elexpuru estudou Enoloxía e Viticultura na escola de Requena. Foi apadriñado por José Vicente Guillén Ruiz, unha importante autoridade no mundo da enoloxía, sobre todo no Levante español, quen o animou a seguir estes estudos. Cursou, ademais, un mestrado en Viticultura e Enoloxía e Mercadotecnia.

É membro fundador da Asociación Galega de Enólogos e recibiu o Premio ao Mellor Enólogo Galego no ano 2007 da Asociación Ga-llaecia de Sommeliers de Galicia. Bueno desenvolve todo o seu traballo enoloxico en Galicia desde hai trinta anos, e asesora adegas en catro das cinco denominacións de orixe existentes en Galicia (Ribeira Sacra, Valdeorras, Ribeiro e Monterrei), das que é membro do Comité de Cata.

No ano 1995, fundou a asesoría vitivinícola Catavinos, compartida na actualidade con Tomás Meiriño, José Manuel Mar-

tínez e Pablo Ibáñez, enólogos, amigos e compañeiros. Desde esta empresa asesora non só as súas adegas, senón tamén numerosos viticultores que elaboran o seu propio viño para o seu consumo e venda.

Na actualidade, é o responsable da elaboración de viños en Bodegas Joaquín Rebolledo (Valdeorras), Mauro Estévez, Lagar do Me-rems, Sameiras, Eduardo Pena e Pazo Tizón (Ribeiro), Ladairo, Castro de Lobarzán, Crego e Monaguillo, Vía Arxentia e Pazo Mariñán (Monterrei), e Adegas Seminare en viños da terra de Coles, en Ourense.

Moitos dos seus viños foron galardoados con importantes premios, tanto no eido nacional coma internacional. Algúns deles foron considerados como os mellores de Galicia pola Xunta de Galicia.

## EDUARDO PEÑA

Ter que elixir un de entre todos os viños que elaboro resulta difícil. Todos e cada un deles son o froito do traballo de moitas persoas, amigos e compañeiros, que admiro e respecto, e todos son, por suposto, elaborados con agarimo, paixón e dedicación, independente-mente das circunstancias que rodean a existencia de cada un deles.

Elixo Eduardo Peña, un ribeiro branco, porque creo que é un dos que mellor representa a tipicidade e a calidade dos viños que elaboro actualmente. Gústame moito organolepticamente, gústame o proxecto e a filosofía dos seus propietarios, Eduardo e Luz, proxecto que tiven a sorte de compartir con eles desde o seu inicio; de feito, axudei a construír as súas bases, o que me permite coñecer ben como e onde queremos chegar, gozando o presente e sen présas por alcanzar metas futuras.

A adega está situada en Castrelo de Miño, enterrada e rodeada de viñedos, sen impacto na paisaxe. Está ben aclimatada

de forma natural a través de chemineas verticais que renovan e controlan o ambiente interior, aproveitando o suave desnivel dunha ladeira cara ao río Miño. Ten unha superficie de 6 hectáreas de terras de area, pedra e cuberta vexetal, como un xardín, onde a treixadura, o albariño, a loureira, o godello e o lado reciben o sol e a auga que fará que as súas uvas cheguen á súa plenitude, á súa maduración.

É un viño elaborado como outrora, macerando as tonas para extraer de cada unha destas variedades o seu aroma, a súa textura, a súa identidade. Por iso digo que respira Galicia, cheira e sabe ás variedades coas que está elaborado; a súa calidade e a súa tipicidade están estreitamente relacionadas.

Rosas, flores brancas, cítricos, froita branca e de lanuxe van deixándose respirar, á vez que o viño se vai osixenando na copa. Boa estrutura, lixeira textura graxa e a frescura dunha boa acidez redondean unha boca cun punto apetecible e amargo que convida a seguir bebendo.

# EDUARDO PEÑA

**Nome:** Eduardo Peña.  
**Colleita:** anual.  
**Denominación de orixe:** Ribeiro.  
**Tipo de viño:** Branco.

**Variedade de uva:** treixadura, albariño, loureira, godello e lado.

**Viñedo:** lugar de Barral-Castrelo de Miño (Ourense). Plantación propia de 7 hectáreas en espaleira a dobre cordón, a 250 metros de altitude, en suave pendente e orientación oeste, marcada polo paso do Miño e os seus afluentes.

**Chan:** areento, lousa e pedra.

**Rendemento por hectárea:** 6.000 a 8.000 kg/ha.

**Elaboración:** maceración en frío, traballo sobre lías e suave *coupage* con fermentación en barrica de 300 litros de carballos europeos de gran medio e tostados moi suaves.

**Fermentación maloláctica:** non.

**Grao alcohólico:** 13-13,5% vol.

**Acidez total:** 6-6,3 g/l expresada en tartárico.

**Materias redutoras:** 3-3,5 g/l.

**Perfil aromático:** terpénico e tiólico.

**Presentación:** botella borgoña 750 ml.

### Nota de cata

Cor amarela pálida con reflexos dourados. Complexidade, intensidade e calidade de aromas primarios, sutil, elegante e moi intenso á vez; cítricos de limón, loureiro e azar; tropical de piña e mango; froita de lanuxe de pexego e albaricoque, fúndense con suaves notas balsámicas de lixeiros afumados, vainillas e outros minerais.

Boca graxa, cheo, untuoso e glicérico, de boa estrutura, saboroso e lixeiramente amargo; ben equilibrado, boa acidez e moi longo.





## Luciano Amoedo Rodiño

Luciano Amoedo Rodiño é, desde 1979, enxeñeiro técnico en Explotacións Agropecuarias pola Escola Universitaria de Enxeñaría Técnica Agrícola de Lugo e, desde 1984, diplomado en Viticultura e Enoloxía pola Escola e Museo da Vide e do Viño de Madrid.

Amoedo é partícipe desde o seu inicio, en 1986, na creación da denominación de orixe Rías Baixas, primeiro como Viño da Terra, ata a súa consecución en xuño de 1988, representando a Bodegas Martín Códax.

Desde o ano 1986, é membro do comité de cata da denominación de orixe Rías Baixas.

Amoedo foi partícipe no Proxecto de selección de fermentos

autóctonos para a fermentación de mostos de albariño, realizado en Bodegas Martín Códax, en colaboración coa Facultade de Biología da Universidade de Vigo (1994-1997).

Así mesmo, foi conferenciante en diversos cursos e xornadas na Universidade de Santiago de Compostela e na Escola de Hostalería de Santiago, e titor de prácticas en adega da Licenciatura de Enoloxía da Universidade da Ríoxa.

Luciano Amoedo, que representa a novena xeración dunha familia dedicada por completo á viticultura, é enólogo nas Bodegas Martín Códax.

## GALLAECIA

Para a elección do Gallaecia tívose en conta, sobre todo, a práctica inexistencia deste tipo de viño en España, debido a unhas condicións meteorolóxicas moi esixentes ao final da maduración e posteriores a esta (clima atlántico, con viñedos situados na confluencia do río Uria coa ría de Arousa).

Para iso remontámonos ao ano 1996, en que a Bodega Martín Códax, S. A. U. (denominación de hoxe en día), con domicilio social en Cambados, e once anos de existencia, elaboraba soamente uvas da variedade albariño e producía tres tipos de viños diferentes; a saber: un totalmente seco, outro co límite de azucre máis alto dentro da catalogación de seco, e un terceiro elaborado en madeira. Tras varios anos vendo a evolución das uvas ao final da vendima, púidose comprobar que nalgunhas parcelas cunha madurez óptima, coincidindo cun clima de temperaturas suaves no verán e precipitacións non excesivas, o inicio da vendima se aproximaba ao 21 de setembro, e podía durar uns quince días.

A partir deste momento, as uvas entran nunha fase de sobremaduración-pasificación, e pode producirse a "podremia nobre". É unha forma particular de sobremaduración, pola introdución na baga de forma espontánea dun fungo microscópico denominado *Botrytis cinerea* que provoca, entre outros, o aumento da taxa de azucre con redución da acidez e a chegada de elementos aromáticos distintos aos que proporciona unha uva sa. Nun principio e coas condicións favorables para a propagación do fungo, consistentes en períodos húmidos en alternancia con outros asollados,

a pel toma unha cor marrón, e vólvese delgada e fráxil. Se o fungo continúa a súa evolución, os grans ou bagas vólvense engurrados, e poden cubrirse en parte cunha peluxe agrisada no caso de que o tempo sexa demasiado húmido. No noso caso, os viñedos elixidos para elaborar este viño teñen uns trinta anos, cunha fertilización orgánica adecuada e unha porosidade media para evitar outros tipos de podremia.

Cada ano, o tanto por cento de uvas afectadas pola podremia é diferente, así como o seu rendemento, estimado este nunha media do 50 %. Para realizar este tipo de vendima, é necesario que as bagas afectadas excedan un 60 % do acio. Por suposto que non todos os anos son aptos para elaborar un viño destas uvas, xa que se o outono é moi chuvioso a riqueza en azucre diminúe rapidamente, consecuentemente prodúcese unha botrite gris ou ácida e entón as uvas non son aptas para a vinificación.

Vendimadas en caixas duns vinte quilos, postas en cámara de frío a 10 °C de temperatura, son despalladas e maceradas durante doce horas, prensadas con prensa pneumática e fermentadas en aceiro inoxidable.

Así, en trinta anos de existencia de Bodegas Martín Códax, S. A. U., soamente saíron ao mercado sete anadas, concretamente as dos anos 1996, 1999, 2002, 2004, 2007, 2009 e 2011, aínda que se tenta elaborar todos os anos. Este é o motivo da elección deste viño especial.

# GALLAECIA

**Nome:** Gallaecia.

**Colleita:** 2011.

**Tipo de viño:** Branco.

**Denominación de orixe:** Rías Baixas, subzona Val do Salnés.

**Variedade de uva:** 100% albariño.

**Viñedos:** viñedos de Martín Códax, no val do Salnés, cunha idade media de 30 anos, situados en pequenas parcelas, caracterízanse por usar o tradicional sistema do emparrado.

**Crianza:** non ten.

**Elaboración:** vendimadas en caixas duns 20 quilos, postas en cámara de frío a 10 °C de temperatura, son debagadas e maceradas durante 12 horas. Prensadas con prensa pneumática e fermentadas en aceiro inoxidable.

**Vendima:** xeralmente, comeza a mediados de setembro, é manual e os acios depositanse en caixas de 20 quilos para evitar que se esmaguen e a súa calidade diminúa.

**Maceración:** 12 horas.

**Fermentación alcohólica:** en depósitos de aceiro inoxidable.

**Fermentación maloláctica:** en depósitos de aceiro inoxidable.

**Grao alcohólico:** 13% vol.

**Alérxenos:** contén sulfitos.

**Indicacións de consumo:**

- Temperatura de consumo: 10-12 °C.
- Maridaxe: patés, queixos azuis ou cabrales e embutidos, ata carnes vermellas, pescados en salsa e pratos especiados.

**Notas de cata**

Fase visual: amarelo dourado, brillante.

Fase olfactiva: intensidade alta, onde sobresaen aromas de tipo adozado mesturados con recordos de froitas pasificadas, tales como uvas e figos pasos; froitas sobremaduras, tipo pexego e marmelo; mel, confitura de marmelada de mandarina do país, floral-anisado e esencia con fondo de botrite.

Fase gustativa: entrada suave, amable, densa, untuosa, envolvente, glicérico, con sensación equilibrada azucre-acidez, e retronasal limpa con recordos do fungo





## M.ª Luisa Freire

M.ª Luisa Freire Plana é licenciada en Ciencias Biolóxicas pola Universidade de Santiago de Compostela, en 1981, e ten o Grao de Licenciada, modalidade Tesina, co traballo "Estudo da interacción in vitro do carbaryl co citocromo P-450 hepático", presentado en 1982 na Universidade de Santiago de Compostela. Realizou diversos cursos de especialización, e en 1996 fixo un mestrado en Viticultura e Enoloxía na Universidade Politécnica de Madrid (ETSI Agrónomos).

Foi habilitada para o exercicio da profesión de enóloga pola Consellería do Medio Rural da Xunta de Galicia (2007).

Desde maio de 1999, é enóloga da adega Santiago Ruiz, S. A. U., en San Miguel de Tabagón (O Rosal, Pontevedra) e, desde 2009, é responsable da elaboración dos viños da denominación de orixe Rueda de Bodegas Lan. Foi enóloga nas adegas Pazo de Villarei (1998 e 1999) e Granxa Fillaboa, S. A. (1995 e 1998); asesora

enolóxica das adegas adscritas ao Consello Regulador Rías Baixas, desde a vendima de 1994 ata 2011, e responsable do control de calidade de Embotelladora Celta, S. A. (Emcelsa), entre 1985 e 1991.

Participou en proxectos de investigación de I+D; é autora de diversas publicacións científicas relacionadas coa enoloxía; participou en congresos científicos e xornadas de viticultura e enoloxía; impartiu diversos cursos de enoloxía, viticultura e cata, e asistiu a cursos de especialización e xornadas técnicas.

É membro de comités de cualificación e calidade, coma o do Panel de Catadores do Consello Regulador da Denominación de Orixe Rías Baixas (desde 1995), así como da Asociación Galega de Enólogos e da Federación Española de Asociacións de Enólogos.

## SANTIAGO RUIZ

Elixín Santiago Ruiz porque é moito máis ca un viño. O seu fundador, coñecido como o pai do albariño, foi todo un referente dentro da denominación de orixe Rías Baixas.

Santiago Ruiz foi, sen dúbida, un home adiantado ao seu tempo e un auténtico visionario, fiel defensor da calidade das uvas autóctonas. Estaba convencido de que o albariño conxugado con outras variedades da zona do Rosal, como loureiro ou treixadura, entre outras, podería dar lugar a un dos mellores brancos do mundo.

Na actualidade, Rosa Ruiz representa a imaxe da adega e a continuidade da filosofía de Santiago Ruiz. Unha filosofía que eu teño a sorte de poder compartir e respectar ano tras ano, en cada vendima e elaboración do noso aloumiñado Santiago Ruiz. Como el ben dicía, os nosos viños son novos, pero non acabados de nacer, e teño a sorte de poder contar con excelentes medios para poder levar a cabo tarefas de I+D+i, buscando sempre a mellora e investigando día a día a través do que a terra nos vai regalando.

A adega está situada nun ámbito privilexiado, no municipio de San Miguel de Tabagón, na comarca do Rosal, a máis meridional das cinco subzonas que compoñen a denominación de orixe Rías Baixas. Trátase dunha zona que goza de máis horas de sol e menor pluviometría ca o resto, ten un auténtico microclima grazas á influencia do Atlántico e do río Miño. Situada nunha edificación do século XVII, a adega localízase nunha paraxe idílica de quietude, próxima á desembocadura do Miño e rodeada por unha hectárea de vella viña emparrada ao máis estilo tradicional, e forma unha perfecta harmonía cun ámbito inconfundiblemente galego.

No ano 2007, construíuse xunto ao viñado de Santiago Ruiz unha nova adega co fin de apontoar aínda máis a calidade do viño, do-tándoa da máis avanzada tecnoloxía e conservando a antiga adega como museo e centro de recepción de visitas.

Situada na localidade de Tomiño, a só 12 quilómetros da antiga adega, a leira de Santiago Ruiz ocupa unha extensión de 38 hectáreas de chans ricos en minerais nos que se cultivan unicamente variedades autóctonas: albariño, loureiro, treixadura, caíño branco e godello. O sistema de conducción elixido, a espaldeira, permítenos obter unha máxima aireación e insolación do froito, que cunhas temperaturas suaves ao longo do ano propician unha excelente maduración das uvas coas que obteñen viños dunha destacable riqueza aromática.

Así, respectando rigorosamente a filosofía do seu fundador, a nova anada de Santiago Ruiz non sae ao mercado ata a primavera, co fin de que poidan gozarse ao máximo as súas calidades orgánolépticas.

Elaborado cunha selección de albariño, loureiro, treixadura, caíño branco e godello, é precisamente esta variedade de tipos de uva o que lle permite ter unha excelente riqueza aromática e intensidade. Trátase dun viño que evoluciona moi favorablemente nos meses posteriores ao seu embotellado.

A peculiar etiqueta do viño é unha reprodución dun mapa debuxado por Isabel, a filla maior de Santiago Ruiz, con motivo da súa voda que se ía a celebrar na casa familiar á beira da adega e que realizou co fin de que os invitados puidesen atopar o lugar.

# SANTIAGO RUIZ 2014



**Nome:** Santiago Ruiz.

**Colleita:** 2014.

**Tipo de viño:** branco.

**Denominación de orixe:** Rías Baixas.

**Variedade de uva:** albariño (76%), loureiro (10%), godello (6%), caíño branco (4%), treixadura (4%).

**Viñado:** viñedos propios situados no Rosal.

**Elaboración:** macerado á entrada en adega, prénsase baixo presión controlada nunha prensa pneumática. Tras a fermentación, lévase a cabo unha crianza sobre lías.

**Grao alcohólico:** 13% vol.

**Deseño da botella:** a etiqueta é o mapa que preparou a filla de Santiago Ruiz, Isabel, para que a xente soubese chegar ao lugar da celebración o día da súa voda.

**Formato:** bordalesa de 750 ml.

**Período óptimo de consumo:** ata 2016.

**Indicacións de consumo:**

- Temperatura de servizo: entre 10 e 11 °C.
- Maridaxe: marisco e peixe en xeral, así como arroces e carnes lixeiras. Ideal como aperitivo.

**Notas de cata**

Á vista preséntase limpo e brillante, de cor amarela pallosa con reflexos verdosos. Nariz moi complexo e limpo, onde se combinan as notas de mazá e pera de auga, tan características do albariño e do treixadura; os aromas a cítricos e balsámicos, propios do loureiro; as notas de flores brancas do godello, e os aromas a menta e anisados, con lixeiras notas minerais típicas do caíño. En boca é graxo, potente e vivo, con toda a complexidade que presenta no nariz, mineral, balsámico e afroitado. Longo e moi ben equilibrado, con moi bo posgusto. Evolucionará en botella moi positivamente nos meses seguintes ao seu embotellado.





## Isabel Salgado de Andrea

Tras finalizar os seus estudos como enxeñeira agrónoma na ETSI Agrónomos, Universidade Politécnica de Madrid, realizou un mestrado en Viticultura e Enoloxía na mesma escola de enxeñaría, e trasladouse posteriormente a Turín para completar a súa formación en enoloxía.

En 1994, comezou a elaborar viño albariño en Bodegas Gran Bazán, da denominación de orixe Rías Baixas. Entre 1996 e 1999, desenvolveu a súa actividade como enóloga en Bodegas Zárate, tamén elaborando viño branco albariño. Ao mesmo tempo, comezou a vinificar en Bodegas Fillaboa, unha das adegas emblemá-

ticas da denominación de orixe Rías Baixas.

Actualmente, continúa sendo a enóloga de Bodegas Fillaboa, onde durante os últimos dezasete anos elaborou viño branco, principalmente, e tamén augardente de bagazo.

Isabel Salgado acumula máis de dezoito anos de experiencia elaborando viño. Entre 2004 e 2009, foi a presidenta do Consello Regulador das Augardentes e Licores Tradicionais de Galicia, e durante o últimos quince anos foi catadora do Consello Regulador da Denominación de Orixe Rías Baixas e participou como catadora en diversos concursos de viños, coma Los Zarcillos.

## SELECCIÓN FINCA MONTE ALTO 2013

A miña elección é o albariño Selección Finca Monte Alto 2013, e velaquí as razóns que me levaron a escollelo. Ante todo, un pouco de historia. Hai uns vinte e cinco anos, os albariños que se facían eran viños con bastante tempo de maduración. Esta facíase en pipas de madeira de castiñeiro en moitos casos, e nalgúns adegas con máis tecnoloxía empezábase a ensaiar con madeira de carballo francés. Outras moitas adegas, tamén con tecnoloxía, vinificaban para sacar viños do ano ao mercado con embotellados temperáns e, por suposto, en aceiro inoxidable. Os enólogos e entendidos deste mundo démonos conta decontado de que a variedade albariño se comportaba magnificamente no envellecemento en depósitos de aceiro inoxidable, pero tamén de que era moi importante a presenza das súas lías finas.

Cal é o quid da cuestión? Que sucedeu para que o aceiro lle gañase á madeira nunha variedade con tanta estrutura e tan sumamente aromática?

A madeira de castiñeiro, por suposto, foi eliminada das adegas que querían facer viños de alta calidade, unha madeira pouco adecuada para a vinificación en xeral que, por descoñecemento e abundancia dos castiñeiros en Galicia, levava os paisanos galegos a teren barricas grandes de castiñeiro e a introducir os seus albariños dentro.

A madeira de carballo, perfectamente apta para a vinificación de uvas tintas e brancas, na miña opinión non consegue expresar a autenticidade da variedade albariño; na maioría dos viños apodérase do viño e digamos que esconde as virtudes máis exce-

lentes deste. Non digo con isto que non haxa viños fermentados en barrica de carballo magníficos, e eu son unha gran seguidora deles. Só que nós eliximos un camiño distinto, aínda que igualmente elaborando viños con madeira.

En Fillaboa, comezamos a ensaiar a crianza sobre lías no ano 2000, e non só nos conformamos con manter un viño durante máis dun ano sobre as súas lías, senón que decidimos facer un viño de pago, concretamente da parcela Monte Alto, unha das parcelas máis emblemáticas de Fillaboa. O resultado foi un éxito, xa que o viño albariño evoluciona positivamente durante esta crianza, os aromas primarios van desaparecendo ou, mellor dito, van aparecendo outros secundarios moi interesantes que lle dan unha complexidade inigualable, pero sen que perda a súa identidade varietal. A estrutura da variedade albariño xunto con eses aromas complexos dá lugar a un viño realmente diferente e moi interesante.

Eses seres diminutos que son os fermentos, e que tras acabar a fermentación alcohólica morren, quedan en suspensión no viño, e que gran virtude!, protéxeno do osíxeno do aire, o que se traduce nun contido menor de sulfitos e ademais achegan volume ao ceder unhas substancias chamadas manoproteínas que o van redondeando e afinando ao longo do tempo.

A anada 2013, e concretamente o Selección Finca Monte Alto 2013, atópase neste momento en todo o seu esplendor; embotellado en decembro 2014, evolucionou moi positivamente e o tempo de botella terminou de redondear.

Creo que é un albariño que expresa todo o que a variedade pode expresar. Quen o proba non queda indiferente.

# SELECCIÓN FINCA MONTE ALTO

**Nome:** Selección Finca Monte Alto.

**Colleita:** 2013.

**Tipo de viño:** branco.

**Denominación de orixe:** Rías Baixas.

**Variedade de uva:** 100% albariño de pago.

**Viñedo:** a parcela Monte Alto é a máis alta e asollada do viñedo de Fillaboa, e reúne unhas condicións que lle dan á variedade albariño un carácter excepcional: a súa orientación sur perfecta, un terreo franco areento onde predomina o canto rodado, uns desniveis de máis do 20 % e un microclima único.

**Anada 2013:** a primavera 2013 adiantouse e, con ela, o arranque do ciclo vexetativo da vide. A uva madurou paulatinamente grazas a un verán con temperaturas suaves. Unha produción equilibrada, e as extraordinarias condicións climatolóxicas do mes de setembro, marcado pola calor e a ausencia de choivas, fixo que a uva alcanzase unha maduración perfecta, con bo grao, boa acidez e un estado sanitario excelente.

**Elaboración:** fermentación a temperatura controlada, en depósito de aceiro inoxidable. Trasfega ao final da fermentación e maduración en depósito de aceiro inoxidable durante 12 meses con removido das lías finas mediante batonaxe periódica.

**Grao alcohólico:** 12,5% vol.

**Produción:** edición limitada a 10.000 botellas.

**Formato:** 750 ml.

**Período óptimo de consumo:** garda potencial 5 anos.

**Indicacións de consumo:**

- Temperatura de servizo: 8-10 °C.
- Maridaxe: mariscos, peixe ao forno, pratos de pasta, algúns tipos de *sashimi* e *wok* de verduras.

**Notas de cata**

Vista: cor amarela pallosa con tonalidades verdosas. Limpo e brillante.

Aromas: complexo e profundo. Aromas a froitas brancas, tropicais, cítricos, como carne de mazá, piña madura, pomelo rosa. Recordos a panadería e froitos secos. Co paso de tempo en botella rexorden notas minerais, provenientes do chan do que proceden as uvas.

Boca: amable, estruturado, untuoso, con acidez ben integrada, a súa mineralidade faise patente na boca, e farao cada vez máis tras a súa estancia en botella. É un viño elegante e complexo que non deixa indiferente a ninguén.





## Jorge Hervella

Jorge Manuel Domínguez Hervella rematou os estudos de Enoloxía na Escuela de la Vid y el Vino de Madrid no ano 1990. Nesa mesma vendima comezou a súa andadainana profesional na Cooperativa do Ribeiro (Ribadavia) ata finalizar a colleita 1991, cando o reclamaron en Bodegas Terras Gauda (Rías Baixas), onde permaneceu tres vendimas, ata a colleita 1994.

Durante a vendima 1994, traballou como técnico no Consello Regulador da Denominación de Orixe Ribeiro, onde elaborou os viños da adega experimental.

NNa colleita 1995, fichou pola cooperativa de Cambados Condes de Albarei (Rías Baixas), e alí permaneceu durante cinco anos, ata o ano 2000. A partir de entón, dedícase ao asesoramento externo de adegas en catro denominacións de orixe de Galicia: Rías Baixas, Ribeiro, Monterrei e Ribeira Sacra.

É o director da súa propia asesoría vitivinícola en Cambados (Pontevedra), Jorge Hervella, SL, e é así mesmo vicepresidente da Asociación Galega de Enólogos.

Ao longo da súa traxectoria profesional, conseguiu numerosos premios locais, rexionais, nacionais e internacionais, e galar-

dóns con todas as adegas que asesora. Entre os máis destacados, convén salientar: 1.º, 2.º e 3.º Premio da Cata Concurso do Viño Albariño en Cambados en varias edicións; o Gran Baco de Ouro na Unión Española de Catadores; a Gran Medalla de Ouro no Concours Mondial de Bruxelles; medallas de ouro, prata e bronce en diferentes concursos internacionais, coma os de Bodegas, Bruxelas, Londres ou Milán; Mellor Viño Branco de Galicia na Cata dos Viños de Galicia nas edicións 2011, 2013 e 2015, e foi considerado o mellor viño branco de España en varias ocasións por revistas especializadas (Mi vino, Vino y gastronomía, Vivir el vino).

As adegas que asesora na actualidade son as seguintes: Bodegas Eidosela, Bodegas As Laxas, Bodegas Marqués de Vizhoja, Bodegas Señorío de Rubiós, Bodegas Pablo Padín, Adega Valdés, Bodegas Terra de Asorei, Lagar da Cachada, Abalo Méndez, Adega Sotelo, Bodegas Adonis e Bodegas Núñez (Rías Baixas), Bodegas Costas (Vino de Mesa), Bodegas Castro Rei (Ribeiro), Bodegas Gargalo e Bodegas Franco Basalo (Monterrei), Casa Moreiras e A Man de Prado (Ribeira Sacra).

## GARGALO ALBARIÑO & TREIXADURA

A miña elección do viño gargalo albariño & treixadura de Bodegas Gargalo débese á orixinalidade do coupage dentro da Denominación de Orixe Monterrei e ao seu posterior éxito en termos de calidade e comercialización, tendo en conta que as variedades brancas de godello, treixadura e, en menor medida, dona branca dominaban o panorama varietal desta zona.

Decidimos que o godello tiña carácter suficiente para ser un viño monovarietal e que intentar a combinación do treixadura

co albariño podería ser algo novo e sorprendente. A treixadura achega volume, complexidade e estrutura e o albariño engade frescura, agradable acidez e potencia aromática.

A porcentaxe das dúas variedades foise modificando cos anos, ata atopar na colleita 2014 a combinación do 60 % treixadura e 40 % albariño, que trouxo como resultado que este viño fose elixido o mellor viño branco de Galicia na XXVII Edición da Cata dos Viños de Galicia.

# GARGALO ALBARIÑO & TREIXADURA



**Nome:** Gargalo. Albariño & Treixadura.

**Colleita:** 2015.

**Tipo de viño:** branco.

**Denominación de orixe:** Monterrei.

**Variedade de uva:** treixadura e albariño.

**Viñedo:** propios e selección especial de viñedos antigos do val de Monterrei, en chans graníticos e de lousa. O clima é atlántico con influencias continentais.

**Vendima:** manual e posterior selección en adega.

**Fermentación alcohólica:** control de temperatura a 18 °C.

**Duración de la fermentación:** 10 días.

**Permanencia en depósito:** 3 meses.

**Clarificación:** estabilización en frío (-4 °C).

**Filtrado:** terras, placas e cartucho amicrobico.

**Grao alcohólico:** 13,5% vol.

**Producción anual:** 13.000 botellas.

**Formato:** 750 ml.

**Indicacións de consumo:**

– Maridaxe: peixes á grella, mariscos, carnes brancas e arroces.

**Notas de cata**

De cor amarela verdosa, limpa e transparente.

En nariz mostra a súa intensidade aromática de froita branca e cítricos.

Reflicte o carácter da treixadura en coupage co albariño da zona.

Notas de melocotón e feo. En boca, é fresco pola súa equilibrada acidez e percíbense matices de mazá verde, pera e pomelo.

Doceiro e intenso, untuoso e con posgusto prolongado.



## José Enrique Pérez Fernández

Nacido no lugar de Francos, no concello de Sober (Lugo), licenciouse en Ciencias Químicas, especialidade de Química Orgánica, na Universidade de Santiago de Compostela. Posteriormente, realizou o Curso Superior de Especialización en Viticultura e Enoloxía, na Escola Técnica Superior de Enxeñeiros Agrónomos da Universidade Politécnica de Madrid.

Empezou a traballar como funcionario na Estación de Viticultura e Enoloxía de Galicia (Evega), en Leiro, Ourense. Alí constituíuse, coas principais variedades de vide cultivadas en Galicia e en colaboración co CSIC, un banco de xermoplasma e, posterior-

mente, realizáronse as correspondentes microvinificacións, ata o ano 2000, cando José Enrique Pérez foi destinado á Consellería de Medio Ambiente en Lugo.

Neste departamento do Goberno autonómico é onde desenvolve o seu traballo actualmente, nun ámbito distinto ao vitivinícola, labor que coordina co asesoramento a distintas adegas da Denominación de Orixe Ribeira Sacra e, ademais, é membro do panel de cata do Consello Regulador desta denominación desde a súa constitución.

## VIÑA CAZOGA

Viña Cazoga está dentro da Denominación de Orixe Ribeira Sacra, na subzona de Amandi, un enclave vitícola por excelencia dentro da parroquia do mesmo nome. Este enclave está incluído dentro da zona de especial protección dos valores naturais dos Canóns do Sil, na Rede Natura 2000, pola Consellería de Medio Ambiente da Xunta de Galicia.

O cultivo en Viña Cazoga realízase en socalcos orientados ao sueste, cunha fileira de cepas e pendentes de ata o 70 %, o que se denomina actualmente «viticultura heroica», que desde o ano 2011 conta co selo específico internacional Cervin que define este tipo de viticultura.

Segundo os manuscritos que constan en poder do actual propietario, Jorge E. Carnero Fiuza, foi o seu bisavó, Raimundo Vidal, quen en 1880 comezou coa plantación dos viñedos, polo que estamos a falar de aproximadamente un 70 % de cepas centenarias.

Isto é o que me levou a escoller Viña Cazoga como un dos viños máis representativos da denominación Ribeira Sacra, viño de gran personalidade e exclusividade que me fai lembrar os

antigos viños elaborados polos vellos viticultores de Amandi.

Viña Cazoga é a única parcela propiedade da adega, de aproximadamente 4 hectáreas, situada na parroquia de Amandi, na cota máis baixa lindando co río Sil, que actúa como termorregulador.

O chan é escaso e está formado sobre rochas de composición granítica e de lousa con algo de cuarzo, o que ten o inconveniente de sufrir seca en anos de baixa pluviosidade, pero que son ideais para a obtención de viños de excelente calidade, aromáticos e que expresan completamente o carácter varietal.

AA poda é curta: nas cepas máis vellas, en vaso con tres brazos e un polgar en cada brazo e, nas máis novas, en espaller con dobre cordón Royat, co que conseguimos unhas producións relativamente baixas, de 4000 a 5000 kg/Ha, e así obtemos unha mellor calidade e maduración das uvas.

Os tratamentos empregados durante a campaña redúcense a 3-4, a base de xofre en po para combater o oídio e de sulfato de cobre para combater a mera.

Na adega Viña Cazoga, elabóranse tres tipos de viño: Viña Cazoga branco 100 % godello, Viña Cazoga tinto 90 % mencia e o 10 % merenzao e garnacha, e Don Diego crianza 6 meses en barrica de carballo americano e francés.

# VIÑA CAZOGA



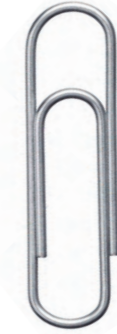
**Nome:** Viña Cazoga.  
**Colleita:** 2015.  
**Tipo de viño:** tinto novo.  
**Denominación de orixe:** Ribeira Sacra.

**Variedade de uva:** 90% mencia, 10% merenzao e garnacha.  
**Anada:** moi boa, debido ás boas condicións meteorolóxicas durante todo o ciclo vexetativo, o que propiciou unha maduración e un estado sanitario da uva excelente.  
**Elaboración:** unha semana antes da vendima xeral, realízase un «pé de cuba», co que nos aseguramos que sexan os propios fermentos do viñedo os que realicen a fermentación do viño, e así preservamos a súa pureza varietal e aromática.  
**Fermentación:** en depósitos de aceiro inoxidable con control de temperatura. Remontando dúas veces ao día e descubando ao final da fermentación.  
**Clarificación:** clarificación con clara de ovo.  
**Filtrado:** filtrado e embotellado  
**Grao alcohólico:** 14,0% vol.  
**Produción anual:** 6.000 l.  
**Formato:** 750 ml.  
**Período óptico de consumo:** 3 anos.  
**Indicacións de consumo:**  
– Temperatura de servizo: 14-15 °C.  
– Maridaxe: carnes vermellas, caza, queixos curados.

**Notas de cata**  
Vermello picota, brillante e ben cuberto.

Aroma froiteiro, framboesas, grosellas e froitos silvestres combinado cun lixeiro toque de pementa, cunha base mineral de lousa.

En boca é profundo, harmónico e pleno, taninos ben integrados, cunha acidez equilibrada e grande persistencia en boca.



ANEXOS

A gastronomía é unha das grandes fortalezas da Galicia do século XXI grazas á variedade e á calidade dos produtos da súa despensa, que constitúen vantaxes competitivas e diferenciais respecto doutros destinos. Pero tamén grazas á calidade dos seus cociñeiros, pois ás cociñas dos restaurantes galegos chegou unha nova xeración de profesionais que están a actualizar as propostas, pero sempre a partir das sólidas bases rexionais e dunha excelente materia prima.

Cómer en calquera das catro provincias do nordés de España transcende por completo o tópic do marisco, do lacón e da caldeirada. Paso a paso, os restauradores galaicos foron desvelando os segredos da materia prima verdadeiramente exquisita que brota deste territorio e estallando servindo ao público en preparacións cun nivel de esixencia cada vez maior e, asemade, adaptada ao gusto e ás tendencias estéticas actuais.

Os cociñeiros galegos celebran o recoñecemento do seu talento cos Soles Repsol, distribuídos polas catro provincias —con especial presenza na Coruña e Pontevedra—, e que son unha mostra da extraordinaria fortaleza que actualmente exhibe a culinaria galega contemporánea.

## SOLLA, PRIMUS INTER PARES

A última edición da Guía Repsol constata fidedignamente esta realidade e o gran momento que viven os fogóns galaicos. Nela hai un restaurante con tres soles, que é o Solla de San Salvador de Poio; dez con dous soles e catorce cun sol, distribuídos polas catro provincias.

Pepe Solla, da nova cociña galega, é un mestre para outros moitos cociñeiros. Icona da renovación da gastronomía da terra, atinxiu un grao de excelencia que o converteu no único posuidor de tres Soles Repsol (unha Estrela Michelin).

## DEZ ESTABLECEMENTOS CON DOUS SOLES

Sen saírmos da provincia de Pontevedra, hai cinco restaurantes con dous Soles Repsol. Javier Olleros, coa súa minuciosa cociña de produto e de provedor en Culler de Pau (unha Estrela Michelin), do Grove; Marisol Domínguez, mestra na selección e na preparación do mellor marisco, que triunfa en D'Berto, tamén no Grove; Xosé Torres Cannas, outro delicado mestre á fronte de Pepe Vieira; Camiño da Serpe, en Poio (unha Estrela Michelin); Yayo Daporta (unha Estrela Michelin), prestixioso e creativo cociñeiro no restaurante que leva o seu nome en Cambados; e Rafael Centeno, inquieto e sempre sólido cociñeiro á fronte do Maruja Limón de Vigo (unha Estrela Michelin).

Tres restaurantes dous soles sitúanse na provincia da Coruña.

Dous na propia cidade, o Alborada (unha Estrela Michelin), coa excelente cociña territorial de Iván Domínguez e o outro, Árbore da Veira (unha Estrela Michelin), coa delicada e persoal cociña de mercado de Luis Veira; e outro en Santa Comba, moi preto de Santiago, o Retiro da Costiña (unha Estrela Michelin), onde oficia Manuel García, que aposta pola fusión do produto galego de calidade.

En Lugo hai outros dous soles, o Nito de Viveiro, que Julio Parga converteu no buque insignia da cociña mariñeira da zona. E, en Ourense, o italogalego Flavio Morganti fusiona diferentes cociñas cunha gran selección de produto no Galileo de Santa Baia.

## CATORCE RESTAURANTES CUN SOL

Cun sol hai nada menos ca oito restaurantes da provincia da Coruña. Dous están na capital, Pablo Gallego, encabezado polo cociñeiro que lle dá nome, autodidacta e autoesixente, e Pulpeira de Melide, consolidado como unha referencia da cociña estacional e de produtos fresquísimos, de Gorka Rodríguez.

Outros dous están en Santiago de Compostela. Un é Casa Marcelo (unha Estrela Michelin), unha gastrotaberna onde se reivindicou, con grande éxito, o xa histórico Marcelo Tejedor; o outro chámase Dos Reis, e nel José Gómez aproveita o incomparable marco do Hostal dos Reis Católicos para apostar por unha cociña galega ben servida.

En Malpica de Bergantiños, decorado polo propio Atlántico, localízase As Garzas (unha Estrela Michelin), sede do minucioso e brillante cociñeiro Fernando Agrasar, coa súa profunda raíz galega. En Oleiros, El Refugio, patroneado por Fermín Fuentes, ofrece os mellores mariscos imaxinables nesta parte das Rías Altas e, en Cambre, A Estación (unha Estrela Michelin) é, baixo a dirección compartida de Beatriz Sotelo e Juan Manuel Crujeiras, un escenario consolidado cunha cociña galega moi persoal. E, por último, en Ferrol, Miguel Ángel Campos segue apostando pola creatividade medida desde A Gabeira.

Á provincia de Pontevedra pertencen tres restaurantes cun sol: a clásica La Taberna de Rotilio, de Sanxenxo, onde segue oficiando a histórica e brillante Manicha Bermúdez, "gran dama da cociña galega", cos seus formatos novos; a excelente cociña mariñeira de Eugenia Bóveda, na Casa Bóveda de Carril; e a atractiva e moi renovada cociña de Alberto González no Silabario de Tui (unha Estrela Michelin).

Ourense capital acolle dous restaurantes máis cun sol: A Taberna, onde Francisco Javier Outomuro aborda unha prudente incursión nas novas técnicas de cociñar; e Julio Sotomayor, en Nova (unha Estrela Michelin), que reivindica a materia prima da terra a través de varios coidados menús.

O percorrido polos Soles Repsol remata nun restaurante de Lugo, o España, no que Héctor López segue mantendo a súa exitosa aposta por unha cociña creativa.

| DENOMINACIÓN   | ENDEREZO   | PROVINCIA  | TELÉFONO     | CORREO ELECTRÓNICO             | WEB                      |
|--|--|------------|--------------|--------------------------------|--------------------------|
| <b>D.O. Valdeorras</b>   | Estrada N-120, P.K. 463. 32340, Vilamartín de Valdeorras                                   | Ourense    | 988 300 295  | consello@dvaldeorras.com       | www.dvaldeorras.com      |
| <b>D.O. Ribeiro</b>  | Rúa Salgado Moscoso, 9. 32400, Ribadavia   | Ourense    | 988 477 200  | info@ribeiro.es                | www.do-ribeiro.com       |
| <b>D.O. Rías Baixas</b>  | Pazo de Mugartegui, s/n. 36002, Pontevedra   | Pontevedra | 986 854 850  | consejo@doriasbaixas.com       | www.doriasbaixas.com     |
| <b>D.O. Monterrei</b>  | Lonxa Hortofructícola, R/ Mercado Comarcal, 1. 32600 Verín                                 | Ourense    | 988 59 00 07 | info@domonterrei.com           | www.domonterrei.com      |
| <b>D.O. Ribeira Sacra</b>  | Rúa do vomercio 6-8. 24700 Monforte de Lemos   | Lugo       | 982 41 09 68 | info@ribeirasacra.org          | www.ribeirasacra.org     |
| <b>Indicacións Xeográficas das Augardentes e Licores Tradicionais de Galicia</b> | Pazo de Quián, s/n-Sergude. 15881 Boqueixón  | A Coruña   | 981 51 15 66 | orujod@orujodegalicia.org      | www.orujodegalicia.org   |
| <b>I.X.P. Ternera Gallega</b>  | Mercado Nacional de Gando-Amio, apartado de correos 2014, 15891 Santiago de Compostela     | A Coruña   | 981 57 57 86 | consejo@terneragallega.com     | www.terneragallega.com   |
| <b>I.X.P. Pataca de Galicia</b>  | Finca a Devesa, s/n. 32630 Xinzo de Limia  | Ourense    | 988 46 26 50 | pataca@patacadegalicia.org     | www.patacadegalicia.es   |
| <b>I.X.P. Mel de Galicia</b>   | Pazo de Quián, s/n-Sergude. 15881 Boqueixón  | A Coruña   | 981 51 19 13 | info@mieldegacia.org           | www.mieldegacia.org      |
| <b>I.X.P. Lacón Gallego</b>  | C/Palomar, s/n-Recinto Ferial. 27004 Lugo  | Lugo       | 881 99 72 76 | info@crlacongallego.com        | www.crlacongallego.com   |
| <b>I.X.P. Pan de Cea</b>   | Praza Maior, 1. 32130 San Cristovo de Cea  | Ourense    | 618 265 307  | info@pandecea.org              |                          |
| <b>D.O.P. Queixo Tetilla</b>   | Pazo de Quián, s/n-Sergude. 15881 Boqueixón Apartado de Correos nº 123, 15800 Melide       | A Coruña   | 981 51 17 51 | info@queixotetilla.org         | www.queixotetilla.org    |
| <b>D.O.P. Arzúa-Ulloa</b>  | Cantón de San Roque, 17, 1º  | A Coruña   | 981 50 76 53 | queixo@arzua-ulloa.org         | www.arzua-ulloa.org      |
| <b>D.O.P. Queixo do Cebreiro</b>   | Avda. de Castilla, 18 Baixo 27670 Pedrafita do Cebreiro                                    | Lugo       | 982 36 70 12 | info@cebreiro.es               | www.cebreiro.es          |
| <b>I.X.P. Pemento de Arnoia</b>  | Outeiro Cruz, nº 14. 32417 A Arnoia  | Ourense    | 881 99 72 76 |                                |                          |
| <b>I.X.P. Pemento de Oímbra</b>  | Avda. do Carregal, 3. 32613 Oímbra   | Ourense    | 881 99 72 79 |                                |                          |
| <b>Agricultura Ecolóxica</b>   | Edificio Multiusos-R/ Circunvalación, s/n Apartado de correos, 55. 27400 Monforte de Lemos | Lugo       | 982 40 53 00 | craega@craega.es               | www.craega.es            |
| <b>I.X.P. Faba de Lourenzá de Galicia</b>  | Apartado de correos nº 14. 27760 Lourenzá  | Lugo       | 881 99 72 76 | info@ixpfabadelourenza.es      | www.ixpfabadelourenza.es |
| <b>I.X.P. Castaña de Galicia</b>   | Rúa Progreso, 63. 32003 Ourense  | Ourense    | 981 55 45 37 | info@castanadegalicia.org      | www.castanadegalicia.org |
| <b>D.O.P. Pemento de Herbón</b>  | Rúa Dolores, s/n. 15900 Padrón   | A Coruña   | 881 99 72 76 | info@pementodeherbon.com       | www.pementodeherbon.com  |
| <b>I.X.P. Pemento do Couto</b>   | Vilacornelle - O Val, s/n. 15541 Narón   | A Coruña   | 881 99 72 76 | infor@pementodocouto.com       | www.pementodocouto.com   |
| <b>I.X.P. Grelos de Galicia</b>  | Pazo de Quián, s/n-Sergude. 15881 Boqueixón  | A Coruña   | 881 99 72 76 | info@grelosdegacia.org         | www.grelosdegacia.org    |
| <b>D.O.P. San Simón da Costa</b>   | Praza da Constitución, 13-1º. 27800 Vilalba  | Lugo       | 982 51 22 50 | info@sansimondacosta.com       | www.sansimondacosta.com  |
| <b>I.X.P. Tarta de Santiago</b>  | Pazo de Quián, s/n-Sergude. 15881 Boqueixón  | A Coruña   | 881 99 72 76 | info@tartadesantiago.org       | www.tartadesantiago.org  |
| <b>INGACAL-Instituto Galego da Calidade Alimentaria</b>                          | Pazo de Quián, s/n-Sergude. 15881 Boqueixón  | A Coruña   | 881 99 72 76 | ingacal.certificacion@xunta.es | www.ingacal.com          |

# Industrias agroalimentarias

| DENOMINACIÓN/INDUSTRIAS                                | POBOACIÓN             | PROVINCIA  | TELÉFONO    | CORREO ELECTRÓNICO             | WEB                    |
|--|-----------------------|------------|-------------|--------------------------------|------------------------|
| <b>I.X.P. FABA DE LOURENZÁ DE GALICIA</b>              |                       |            |             |                                |                        |
| <b>Asociación Horta Labrega</b>                        | Lourenzá              | Lugo       | 982 121 376 | hortalabrega@mundo-r.com       |                        |
| <b>María Carmen Seijo Otero</b>                        | Lourenzá              | Lugo       | 982 146 171 | fabascarmen@hotmail.com        |                        |
| <b>Roberto Díaz Expósito</b>                           | Lourenzá              | Lugo       | 982 146 177 | fabasfrancisca@hotmail.es      |                        |
| <b>Gema Iglesias Recalde</b>                           | Lourenzá              | Lugo       | 982 146 297 | info@fabasopontigo.es          |                        |
| <b>María Dolores Rocha Loureiro</b>                    | Lourenzá              | Lugo       | 982 146 236 | maruxa@fabasmaruxa.es          |                        |
| <b>Casa Valego, S.C.</b>                               | Ribadeo               | Lugo       | 982 137 486 | hortavalego@hotmail.com        |                        |
| <b>I.X.P. GRELOS DE GALICIA</b>                        |                       |            |             |                                |                        |
| <b>Melisanto, S.C.G.</b>                               | Melide                | A Coruña   | 981 506 026 | huerta@melisanto.com           |                        |
| <b>Pilar Bouza Luaces</b>                              | Narón                 | A Coruña   | 981 390 328 | pilarbouza@hlabouza.com        |                        |
| <b>Viuda de Gerardo Parada y J. Alvela, S.L.</b>       | Vedra                 | A Coruña   | 981 503 021 | info@vipara.es                 |                        |
| <b>Legufrut Agro, S.L.</b>                             | San Cibrao das Viñas  | Ourense    | 988 384 500 | info@legufrut.com              |                        |
| <b>Cultivos Ribeiro, S.L.</b>                          | A Arnoia              | Ourense    | 988 470 578 | info@cultivosribeiro.com       |                        |
| <b>Posada Marrón Glacé, S.L.</b>                       | San Cibrao das Viñas  | Ourense    | 988 230 545 | hello@posadamg.com             |                        |
| <b>Conservas A Rosaleira, S.L.</b>                     | O Rosal               | Pontevedra | 986 625 015 | info@arosaleira.com            |                        |
| <b>I.X.P. PATACA DE GALICIA</b>                        |                       |            |             |                                |                        |
| <b>Droguería Agrícola, S.A.</b>                        | Xinzo de Limia        | Ourense    | 988 462 470 | d.agricola@terra.es            |                        |
| <b>Gallega de Patatas, S.L.</b>                        | Xinzo de Limia        | Ourense    | 988 462 451 | gallegapatata@terra.es         | www.gallegapatatas.com |
| <b>Patatas Conde, S.L.</b>                             | Xinzo de Limia        | Ourense    | 988 462 477 | info@patatasconde.com          | www.patatasconde.com   |
| <b>Patatas y Cebollas Gandara, S.C.</b>                | Vilar de Santos       | Ourense    | 988 467 818 | patacasgandara@wanadoo.es      |                        |
| <b>Comunidad Agrícola Melis, C.B.</b>                  | Xunqueira de Ambia    | Ourense    | 988 458 019 |                                |                        |
| <b>M. Prado Mazaira, S.L.</b>                          | Coristanco            | A Coruña   | 981 733 125 | informacion@patatasprado.com   | www.patatasprado.com   |
| <b>Erica García Pose</b>                               | Coristanco            | A Coruña   | 981 733 159 |                                |                        |
| <b>Fertipram, S.L.</b>                                 | Cospeito              | Lugo       | 982 520 108 |                                |                        |
| <b>Frutas Morriña, S.L.</b>                            | Foz                   | Lugo       | 982 132 420 | frutasmorriña@terra.es         |                        |
| <b>D.O.P. PEMENTO DE HERBÓN</b>                        |                       |            |             |                                |                        |
| <b>Camilo Lorenzo Ferro</b>                            | Padrón                | A Coruña   | 676 666 157 | estivadavella@estivadavella.es |                        |
| <b>Antonio Freire Dios</b>                             | Padrón                | A Coruña   | 981 812 507 | antonio@afreire.es             |                        |
| <b>J.J. Conde-Hijos, S.C.</b>                          | Padrón                | A Coruña   | 981 810 113 | jjconde@hotmail.com            |                        |
| <b>S.A.T. A Pementeira nº 1345 - Xuga</b>              | Padrón                | A Coruña   | 651 650 551 | info@apementeira.com           | www.apementeira.com    |
| <b>Mª Pilar Gómez Méndez</b>                           | Padrón                | A Coruña   | 981 810 127 | herbonmilo@hotmail.com         |                        |
| <b>Alejandro Ferro Suárez</b>                          | Padrón                | A Coruña   | 981 811 696 | ferrolago13@hotmail.com        |                        |
| <b>Rosalía Becerra Barreiro</b>                        | Padrón                | A Coruña   | 679 377 767 | agrasarpaco@yahoo.es           |                        |
| <b>Pilar Magariños Diéguez</b>                         | Padrón                | A Coruña   | 981 812 268 | arribadafonte169@gmail.com     |                        |
| <b>I.X.P. PEMENTO DO COUTO</b>                         |                       |            |             |                                |                        |
| <b>Cooperativa do Campo Galego O Val-Narón, S.C.G.</b> | Narón                 | A Coruña   | 981 453 966 | horta@cooperativaoval.com      |                        |
| <b>Pilar Bouza Luaces</b>                              | Narón                 | A Coruña   | 981 390 328 | pilarbouza@hlabouza.com        |                        |
| <b>I.X.P. TERNERA GALLEGA</b>                          |                       |            |             |                                |                        |
| <b>Alimentos Breogán, S.L.</b>                         | A Coruña              | A Coruña   | 981 177 002 | albresaf@albresaf.com          |                        |
| <b>Artesanos gallegos de la carne, S.L.</b>            | Castro Riberas de Lea | Lugo       | 982 311 070 | info@artesanosgallegos.es      |                        |
| <b>Carnes Río Miño, S.L.U</b>                          | Tomioño               | Pontevedra | 986 620 163 | carnesriomino@gmail.com        |                        |
| <b>Carnes Viana, S.L.</b>                              | Ourense               | Ourense    | 988 211 929 | carnes.viana@gmail.com         |                        |
| <b>Cárnicas Galbán, S.L.</b>                           | Becerreá              | Lugo       | 982 360 767 | carnicasgalban@gmail.com       |                        |
| <b>Cárnicas Milucho e Hijos, S.L.</b>                  | Ourense               | Ourense    | 988 269 547 | milucho@carnicasmilucho.es     |                        |
| <b>Jesús Fole Fole</b>                                 | Castroverde           | Lugo       |             | fole649852404@gmail.com        |                        |
| <b>Nova Frigsa, S.A.</b>                               | Coeses                | Lugo       | 982 208 994 | novafrigsa@coren.es            |                        |
| <b>Suministros Medina, S.L.</b>                        | Montellos             | A Coruña   | 981 770 903 | montellos.calidad@gmail.com    |                        |
| <b>Vego Supermercados, S.A.U.</b>                      | A Coruña              | A Coruña   | 981 179 351 |                                |                        |
| <b>Alfredo Galván, S.L.</b>                            | Becerreá              | Lugo       | 981 264 706 | roberto@alfredofalvan.com      |                        |
| <b>Benigno Fernández, S.L.</b>                         | Ourense               | Ourense    |             |                                |                        |
| <b>Cardisgal Noroeste, S.L.</b>                        | Vedra                 | A Coruña   |             |                                |                        |
| <b>Carnes de Lalín, S.C.G.</b>                         | Lalín                 | Pontevedra | 986 781 742 | carnesdelalín@gmail.com        |                        |
| <b>Cárnicas Hnos. Nieves, S.L.</b>                     | Escairón              | Lugo       |             |                                |                        |
| <b>Cárnicas J-R Requeno, S.L.</b>                      | Ourense               | Ourense    | 988 511 429 | requeno@telefonica.net         |                        |
| <b>Cárnicas Maside, S.L.</b>                           | Maside                | Ourense    | 988 288 628 | carnicasmasidesl@gmail.com     |                        |
| <b>Carnicerías M. Boo, S.L.</b>                        | Pontón                | Ourense    | 988 360 084 | info@carnicasboo.com           |                        |
| <b>Dist. Cárnicas San Esteban</b>                      | Ferrol                | A Coruña   |             | info@sanesteban.es             |                        |
| <b>Frigoríficos del Lea, S.L. (Frilea, S.L.)</b>       | Castro de Rei         | Lugo       | 982 310 617 | frilea@frilea.com              |                        |
| <b>Fripor, S.L.</b>                                    | Iñás                  | A Coruña   | 981 631 470 | fripor@fripor.com              |                        |
| <b>Juan Carlos Pereiros Pereiros</b>                   | Villamil              | Ourense    |             |                                |                        |
| <b>Manuel García Vázquez</b>                           | Melide                | A Coruña   | 981 815 306 | oscargarcia@grupogarcia.org    |                        |
| <b>Mª Begoña Cobas Sobrino-Carnicería Begasol</b>      | Amoreiro              | Ourense    | 988 279 790 |                                |                        |
| <b>Cárnicas Lucho, S.L.</b>                            | A Laracha             | A Coruña   | 981 600 187 |                                |                        |

| DENOMINACIÓN/INDUSTRIAS                                       | POBOACIÓN             | PROVINCIA  | TELÉFONO    | CORREO ELECTRÓNICO                | WEB                 |
|---|-----------------------|------------|-------------|-----------------------------------|---------------------|
| <b>I.X.P. CASTAÑA DE GALICIA</b>                              |                       |            |             |                                   |                     |
| <b>Industrias de procesado:</b>                               |                       |            |             |                                   |                     |
| <b>Posada Marrón Glacé, S.L.</b>                              | San Cibrao das Viñas  | Ourense    | 988 230 545 | info@marronglace.net              | www.marronglace.net |
| <b>Alibós Galicia, S.L.</b>                                   | Monterroso            | Lugo       | 982 377 092 | comercial@alibos.com              | www.alibos.com      |
| <b>Cuevas y cía., S.L.</b>                                    | San Cibrao das Viñas  | Ourense    | 988 383 822 | info@marronglace.com              | www.marronglace.com |
| <b>Miguel Areán e Hijos, S.L.</b>                             | Chantada              | Lugo       | 982 440 902 | info@arean-hijos.com              | www.arean-hijos.com |
| <b>Rudecas, S.L.</b>  | Larouco               | Ourense    | 988 335 701 | info@rudecas.com                  | www.rudecas.com     |
| <b>Operadores e comercializadores:</b>                        |                       |            |             |                                   |                     |
| <b>Patatas Puga Verín, S.A.</b>                               | Verín                 | Ourense    | 988 410 038 | patataspuga@yahoo.es              |                     |
| <b>Lemos y Balboa, S.L.</b>                                   | Samos                 | Lugo       | 982 546 050 | cfbsamos@gmail.com                |                     |
| <b>Miguel Areán e Hijos, S.L.</b>                             | Chantada              | Lugo       | 982 440 902 | info@arean-hijos.com              | www.arean-hijos.com |
| <b>Castañas Barredo, S.L.</b>                                 | O Barco de Valdeorras | Ourense    | 988 325 641 | castanas@galiciacasa.com          |                     |
| <b>Castañas Rafael, S.L.</b>                                  | O Barco de Valdeorras | Ourense    | 988 320 331 | castarafael@yahoo.es              |                     |
| <b>Julio Vázquez Vigo</b>                                     | Guntín                | Lugo       | 982 208 229 |                                   |                     |
| <b>Agroalimentarias Antonio Martín, S.L.</b>                  | Castrelo do Val       | Ourense    | 988 419 134 | martinagro@terra.es               |                     |
| <b>María del Pilar Silva Queija - Castañas "Os do Adolfo"</b> | San Cristovo Ríos     | Ourense    | 988 416 421 | pilysiku@hotmail.com              |                     |
| <b>Legufrut Agro, S.L.</b>                                    | San Cibrao das Viñas  | Ourense    | 988 384 500 | info@legufrut.com                 | www.legufrut.com    |
| <b>Rudecas, S.L.</b>  | Larouco               | Ourense    | 988 335 701 | info@rudecas.com                  | www.rudecas.com     |
| <b>Transmanso Vences, S.L.</b>                                | Monterrei             | Ourense    | 988 426 042 | josemariamanso@yahoo.es           |                     |
| <b>I.X.P. PAN DE CEA</b>                                      |                       |            |             |                                   |                     |
| <b>Forno do Carlos</b>  | San Cristovo de Cea   | Ourense    | 988 282 279 |                                   |                     |
| <b>Forno da Rosa</b>  | San Cristovo de Cea   | Ourense    | 988 282 166 |                                   |                     |
| <b>Forno do Eliseo</b>  | San Cristovo de Cea   | Ourense    | 988 282 237 |                                   |                     |
| <b>Forno do Lodairo, S.L.</b>                                 | San Cristovo de Cea   | Ourense    | 988 301 320 |                                   |                     |
| <b>Forno Chao Real</b>  | San Cristovo de Cea   | Ourense    | 988 282 081 |                                   |                     |
| <b>Forno da Ánxeles</b>                                       | San Cristovo de Cea   | Ourense    | 988 282 022 |                                   |                     |
| <b>Forno do Calviño</b>                                       | San Cristovo de Cea   | Ourense    | 988 282 236 |                                   |                     |
| <b>Forno da María José</b>                                    | San Cristovo de Cea   | Ourense    | 988 282 139 |                                   |                     |
| <b>Forno da Maruja</b>  | San Cristovo de Cea   | Ourense    | 988 282 244 |                                   |                     |
| <b>Cea Pan, S.L.L.</b>  | San Cristovo de Cea   | Ourense    | 988 282 532 |                                   |                     |
| <b>Forno da Pepita</b>  | San Cristovo de Cea   | Ourense    | 988 282 634 |                                   |                     |
| <b>Forno da Digna</b>   | San Cristovo de Cea   | Ourense    | 988 282 079 |                                   |                     |
| <b>Forno da Isabel, S.C.</b>                                  | San Cristovo de Cea   | Ourense    | 676 746 150 |                                   |                     |
| <b>Forno As Lamelas</b>                                       | San Cristovo de Cea   | Ourense    | 639 178 861 |                                   |                     |
| <b>Forno do Quinto</b>  | San Cristovo de Cea   | Ourense    | 988 282 699 |                                   |                     |
| <b>Forno da Belarmina</b>                                     | San Cristovo de Cea   | Ourense    | 988 282 249 |                                   |                     |
| <b>Forno da Milucha</b>                                       | San Cristovo de Cea   | Ourense    | 988 282 170 |                                   |                     |
| <b>Forno da Agustina</b>                                      | San Cristovo de Cea   | Ourense    | 988 282 388 |                                   |                     |
| <b>D.O.P. QUEIXO TETILLA</b>                                  |                       |            |             |                                   |                     |
| <b>Queserías Daniel Torres, S.L.</b>                          | Calobre               | Pontevedra | 986 570 705 | info@queseriasdanieltorres.com    |                     |
| <b>Central Lechera Gallega, S.A.</b>                          | Cuntis                | Pontevedra | 986 548 002 | clg@clg.es                        |                     |
| <b>Lácteos Xabelo, S.L.</b>                                   | Bóveda                | Lugo       | 982 426 013 | lacteosxabelo@gmail.com           |                     |
| <b>Hoxe, S.C.G.</b>   | Lalín                 | Pontevedra | 986 580 100 | info@hoxe.es                      |                     |
| <b>Lácteos de Moeche, S.L.</b>                                | Moeche                | A Coruña   | 981 404 003 | quesosdemoeche@gmail.com          |                     |
| <b>Corporación Alimentaria Peñasanta, S.A.</b>                | Vilagarcía de Arousa  | Pontevedra | 986 500 643 | pablo.pascual@cpsa.es             |                     |
| <b>Lácteos Lorán, S.L.</b>                                    | Abadín                | Lugo       | 982 508 009 | loran@ctv.es                      |                     |
| <b>Lácteos Anzuxao, S.L.</b>                                  | Lalín                 | Pontevedra | 986 794 135 | info@lacteosanzuxao.com           |                     |
| <b>POK Quesera, S.L.</b>                                      | Palas de Rei          | Lugo       | 607 505 046 | aliz@garciabaquero.com            |                     |
| <b>Lácteos Terra de Melide, S.L.</b>                          | Melide                | A Coruña   | 981 808 009 | terrademelide@deza.com            |                     |
| <b>S.A.T. Queinaga nº 871- Xuga</b>                           | Curtis                | A Coruña   | 981 787 036 | queinaga@queinaga.es              |                     |
| <b>Queizuar, S.L.</b>   | Touro                 | A Coruña   | 981 504 111 | qbama@qbama.es                    |                     |
| <b>Lácteos Pérez Olveira, S.A.</b>                            | Santa Comba           | A Coruña   | 981 896 700 | administracion@lacteosperez.es    |                     |
| <b>Lácteos Farelo, S.L.</b>                                   | Agolada               | Pontevedra | 986 788 157 | lacteosfarelo@yahoo.es            |                     |
| <b>Queixería Varela</b>                                       | Santiso               | A Coruña   | 619 867 425 | queixerivarela@gmail.com          |                     |
| <b>Queixería Barral, S.L.</b>                                 | Arzúa                 | A Coruña   | 981 500 928 | juanbarral@queixosbarral.com      |                     |
| <b>Cooperativa Santa Mariña Loureiro</b>                      | O Irixo               | Ourense    | 988 287 449 | info@cooperativaluoreiro.es       |                     |
| <b>Leitigal, S.L.</b>   | Castro de Rei         | Lugo       | 982 310 505 | info@leitigal.com                 |                     |
| <b>S.A.T. "O Brexeo"</b>                                      | Grixalba-Sobrado      | A Coruña   | 981 195 242 | divina@queseribrexo.es            |                     |
| <b>Crisanto S.A.T. 1306-Xuga</b>                              | Vilalba               | Lugo       | 982 525 637 | crisantosat@hotmail.com           |                     |
| <b>Mª Olga Riveira Requeijo</b>                               | Vilalba               | Lugo       | 982 158 569 | queixeriacatadoiro@hotmail.com    |                     |
| <b>Queixería Daniberto</b>                                    | Vilalba               | Lugo       | 982 525 842 | danibertosat@hotmail.com          |                     |
| <b>Queserías Sarrianas, S.L.</b>                              | Sarria                | Lugo       | 982 532 009 | quesarria@hotmail.com             |                     |
| <b>Lácteos Casa Macán, S.L.</b>                               | Taboada               | Lugo       | 982 198 797 | produccion@casamacan.com          |                     |
| <b>Natalia Bretón Roca</b>                                    | Irixoa                | A Coruña   | 981 793 164 | lacteosbreton@yahoo.es            |                     |
| <b>José Castro Tejo</b>                                       | Boqueixón             | A Coruña   | 981 515 751 | boqueixoboqueixo@gmail.com        |                     |
| <b>Alimentos Ruta Xacobeia, S.L.</b>                          | O Pino                | A Coruña   | 981 502 805 | gestion@rutaruxacobeia.es         |                     |
| <b>Queserías Prado, S.L.</b>                                  | Monforte de Lemos     | Lugo       | 982 416 060 | administracion@queseriasprado.com |                     |
| <b>Coop. Ptes. do Campo da Capela</b>                         | A Capela              | A Coruña   | 981 459 028 | ana@coopcapela.com                |                     |
| <b>Antonio Ferreiro Ferreiro</b>                              | Antas de Ulla         | Lugo       | 982 153 392 | artelac-ullar@hotmail.com         |                     |
| <b>Casa Anxel</b>   | A Pastoriza           | Lugo       | 982 180 774 | info@casaaixel.com                |                     |
| <b>Cobidez, S.C.G.</b>  | Silleda               | Pontevedra | 986 580 473 | queixeria@cobizea.es              |                     |
| <b>Queixería Prestes, S.L.</b>                                | Vilalba               | Lugo       | 982 525 757 | info@sansimonprestes.com          |                     |

| DENOMINACIÓN/INDUSTRIAS  | POBOACIÓN             | PROVINCIA  | TELÉFONO    | CORREO ELECTRÓNICO                | WEB                          |
|--|-----------------------|------------|-------------|-----------------------------------|------------------------------|
| <b>Ángel Cagiao Purriños Quesos Feijoo, S.L.</b>                           | Paderne               | A Coruña   | 655 842 538 | queixoscagiao@yahoo.es            |                              |
| <b>Distribuciones O Casal, S.C.</b>  | Celanova              | Ourense    | 988 431 045 | quesos_feijoo@hotmail.com         |                              |
| <b>Quesos de la Montaña de Entrimo, S.L.</b>                               | San Sadurniño         | A Coruña   | 981 490 329 | distribucionesocasal@hotmail.com  |                              |
|  | Entrimo               | Ourense    | 988 434 615 | queixosentrimo@gmail.com          |                              |
| <b>D.O.P. SAN SIMÓN DA COSTA</b>   |                       |            |             |                                   |                              |
| <b>Crisanto S.A.T.</b>   | Vilalba               | Lugo       | 982 525 637 | crisantosat@hotmail.com           | www.queixeriacrisantosat.com |
| <b>Daniberto S.A.T.</b>  | Vilalba               | Lugo       | 982 525 842 | danibertosat@hotmail.com          | www.daniberto.com            |
| <b>Ganadería Casa Anxel, S.C.</b>  | A Pastoriza           | Lugo       | 982 180 774 | info@casaaixel.com                | www.casaaixel.com            |
| <b>Lácteos Lorán, S.L.</b>   | Abadín                | Lugo       | 982 508 009 | loran@ctv.es                      | www.lacteosloran.com         |
| <b>Leitigal, S.L.</b>  | Castro de Rei         | Lugo       | 982 310 505 | info@leitigal.com                 | www.leitigal.com             |
| <b>Quesería As Fontelas</b>  | Vilalba               | Lugo       | 982 525 788 | info@fontelas.es                  | www.fontelas.es              |
| <b>Quesería Cas Leiras, S.L.</b>   | Vilalba               | Lugo       | 982 527 222 | queixeriacasleiras@gmail.com      | www.casleiras.com/           |
| <b>Quesería Catadoiro</b>  | Vilalba               | Lugo       | 982 158 569 | queixeriakatadoiro@hotmail.com    | www.queixeriakatadoiro.com   |
| <b>Quesería Don Gabino</b>   | Vilalba               | Lugo       | 982 525 922 | correo@dongabino.es               | www.dongabino.es             |
| <b>Quesería Prestes, S.L.</b>  | Vilalba               | Lugo       | 982 525 757 | info@sansimonprestes.com          | www.sansimonprestes.com      |
| <b>Quesería Valado</b>   | Vilalba               | Lugo       | 982 525 758 | queixeriavalado@hotmail.com       |                              |
| <b>D.O.P. ARZÚA-ULLOA</b>  |                       |            |             |                                   |                              |
| <b>Agro Despensa, S.L. (Arquesán)</b>                                      | Touro                 | A Coruña   | 981 518 633 | qbama@qbama.es                    |                              |
| <b>Alimentos Ruta Xacoba, S.L.</b>   | O Pino                | A Coruña   | 981 502 805 | gestion@arutaxacoba.es            |                              |
| <b>Antonio Ferreiro Ferreiro (Artelac)</b>                                 | Antas de Ulla         | Lugo       | 982 153 392 | artelac-ullar@hotmail.es          |                              |
| <b>Casa Meilán, S.C.</b>   | Monterroso            | Lugo       | 622 530 204 | antiameilan@gmail.com             |                              |
| <b>Cobideza, S.C.G.</b>  | Silleda               | Pontevedra | 986 580 476 | queixeria@cobideza.es             |                              |
| <b>Cooperativa E.C.P.A. Hoxe</b>   | Lalín                 | Pontevedra | 986 580 100 | info@hoxe.es                      |                              |
| <b>Ilda Gómez González (Diqueixa)</b>                                      | Monterroso            | Lugo       | 982 153 223 | diqueixa@gmail.com                |                              |
| <b>José Castro Tejo (Bo-Queixo)</b>  | Boqueixón             | A Coruña   | 981 515 751 | boqueixoboqueixo@gmail.com        |                              |
| <b>Lácteos Anzuxao, S.L.</b>   | Lalín                 | Pontevedra | 986 794 135 | info@lacteosanzuxao.com           |                              |
| <b>Lácteos Casa Macán, S.L.</b>  | Taboada               | Lugo       | 982 198 797 | direccion@casamacan.com           |                              |
| <b>Lácteos Farelo, S.L.</b>  | A Golada              | Pontevedra | 986 788 291 | lacteosfarelo@yahoo.es            |                              |
| <b>Lácteos Terra de Melide, S.L.</b>                                       | Melide                | A Coruña   | 981 808 009 | terrademelide@deza.com            |                              |
| <b>Manuel Froilán Varela Rodríguez (Queixería Insua)</b>                   | Taboada               | Lugo       | 982 465 136 | queixeriainsua@queixeriainsua.com |                              |
| <b>Marcial Gay Blanco (Queixería Pousada)</b>                              | Portomarín            | Lugo       | 982 157 881 | chacarandaina@yahoo.es            |                              |
| <b>Minia Varela Antas (Queixería Varela)</b>                               | Santiso               | A Coruña   | 981 510 702 | queixeriavarela@gmail.com         |                              |
| <b>Queixería Barral, S.L.U.</b>  | Arzúa                 | A Coruña   | 981 500 928 | cristina@queixosbarral.com        |                              |
| <b>Queizúar, S.L. (Bama)</b>   | Touro                 | A Coruña   | 981 504 111 | qbama@qbama.es                    |                              |
| <b>Pok Quesera, S.L.</b>   | Palas de Rei          | Lugo       | 982 380 104 | aliz@garciabaquero.com            |                              |
| <b>Queserías Daniel Torres, S.L.</b>                                       | A Estrada             | Pontevedra | 986 570 705 | info@queseriasdanieltorres.com    |                              |
| <b>S.A.T. O Brexeo N° 826 - Xuga</b>                                       | Sobrado               | A Coruña   | 981 19 5242 | divina@queseriabrexeo.es          |                              |
| <b>S.A.T. Queinaga N° 871 - Xuga</b>                                       | Curtis                | A Coruña   | 981 787 036 | queinaga@queinaga.es              |                              |
| <b>Xosé Luís Carrera Valín (Arqueixal)</b>                                 | Palas de Rei          | Lugo       | 982 380 251 | contacto@arqueixal.com            |                              |
| <b>D.O.P. QUEIXO DO CEBREIRO</b>   |                       |            |             |                                   |                              |
| <b>Queixerías Castelo de Brañas, S.L.</b>                                  | Pedrafita do Cebreiro | Lugo       | 982 367 163 |                                   |                              |
| <b>Carlos Reija Fernández (Queso del Cebreiro Sto. André)</b>              | Barredo-Castroverde   | Lugo       | 686 546 235 |                                   |                              |
| <b>Enrique Fernández Paradela (Queso del Cebreiro Marqués de Cernadas)</b> | Cernadas-Penarrubia   | Lugo       | 660 549 763 |                                   |                              |
|  | Baralla               |            |             |                                   |                              |
| <b>I.X.P. LACÓN GALLEGO</b>  |                       |            |             |                                   |                              |
| <b>Atilano Anllo, S.L.</b>   | Vilalba               | Lugo       | 982 511 848 | atilanoanllo@yahoo.es             |                              |
| <b>Cárnicos Río, S.L.</b>  | Riotorto              | Lugo       | 982 346 501 | carnicosrio@carnicosrio.com       |                              |
| <b>Industrias frigoríficas del Louro, S.A.</b>                             | Porriño               | Pontevedra | 986 330 100 | javazquez@coren.es                |                              |
| <b>Jamones González, S.L.</b>  | Laxosa-Corgo          | Lugo       | 982 300 900 | carmen@jamones-gonzalez.es        |                              |
| <b>Lualco, S.L.</b>  | Lugo                  | Lugo       | 982 209 300 | lualco@lualco.es                  |                              |
| <b>Pacio y Fráiz, S.L.</b>   | Mondoñedo             | Lugo       | 982 522 035 | paciofraiz@yahoo.com              |                              |
| <b>I.X.P. MEL DE GALICIA</b>   |                       |            |             |                                   |                              |
| <b>Abelleiros Fidoso, S.L.</b>   | Porto do Son          | A Coruña   | 679 157 016 |                                   |                              |
| <b>Josefa María Duran Casal</b>  | Monfero               | A Coruña   | 981 196 446 |                                   |                              |
| <b>Erica Mel, S.C.G.</b>   | Arzúa                 | A Coruña   | 981 508 142 | cooperativa@ericamel.es           |                              |
| <b>Tánia Fernández Suárez</b>  | A Baña                | A Coruña   | 686 410 072 | info@tesourodebarcala.com         |                              |
| <b>Mieles Anta, S.L.</b>   | A Coruña              | A Coruña   | 981 289 266 | administracion@mielesanta.com     |                              |
| <b>O Enredo do Abelleiro, S.L.</b>   | Arzúa                 | A Coruña   | 981 508 072 | info@abelleiro.com                |                              |
| <b>Eva María Rey Timiraos</b>  | Mañón                 | A Coruña   | 680 277 031 | rodrigreyygranasa@yahoo.es        |                              |
| <b>Juán José Rodríguez Brión</b>   | Porto do Son          | A Coruña   | 981 768 415 | apigal@hotmail.com                |                              |
| <b>S. Coop. A Queiroga</b>   | Fene                  | A Coruña   | 981 492 816 | mel.amontana@yahoo.es             |                              |
| <b>sat N°561Xuga Mel do Tambre</b>   | Frades                | A Coruña   | 981 681 521 |                                   |                              |
| <b>Miguel Ángel Armesto Rodríguez</b>                                      | A Pobra de Brollón    | Lugo       | 619 212 443 | maarmestor@mundo-r.com/           |                              |
| <b>Cauru S.C. Galega</b>   | Quiroga               | Lugo       | 982 428 927 | angelrr2011@live.com              |                              |
| <b>Susana Goyanes Cereijo</b>  | Chantada              | Lugo       | 982 218 233 | susanagoyanes@gmail.com           |                              |
| <b>Josefa Paz Vizoso</b>   | Burela                | Lugo       | 982 581 182 | alvaroburela@hotmail.es           |                              |
| <b>Pazo de Lusio, S.L.</b>   | Bóveda                | Lugo       | 981 289 266 | administracion@pazodelusio.com    |                              |
| <b>Armando Rodríguez Losada</b>  | Quiroga               | Lugo       | 988 311 447 | luarnosa30@hotmail.com            |                              |

| DENOMINACIÓN/INDUSTRIAS                     | POBOACIÓN              | PROVINCIA  | TELÉFONO    | CORREO ELECTRÓNICO               | WEB                            |
|---|------------------------|------------|-------------|----------------------------------|--------------------------------|
| <b>Maria Fé Sixto Pernas</b>                | O Valadouro            | Lugo       | 982 574 638 | otrobo@hotmail.com               |                                |
| <b>Coop. Agraria Serra do Xures, S.C.L.</b> | Lobios                 | Ourense    | 666 854 945 | serradoxures@gmail.com           |                                |
| <b>Celia Díaz Valencia</b>                  | Baltar                 | Ourense    | 988 466 545 |                                  |                                |
| <b>Miguel García Carballo</b>               | A Rúa                  | Ourense    | 988 310 861 |                                  |                                |
| <b>Carlos González Iglesias</b>             | Ourense                | Ourense    | 988 235 010 | melogarabulleiro@hotmail.es      |                                |
| <b>Avelina Calvo Munin</b>                  | Lalín                  | Pontevedra | 986 784 499 | melocortizo@yahoo.es             |                                |
| <b>Iria Dobarro Caamaño</b>                 | Lalín                  | Pontevedra | 988 274 917 | melocarrasco@zobra.es            |                                |
| <b>Antonio Gómez Tapia</b>                  | Lalín                  | Pontevedra | 986 780 161 | meldosaldoiro@gmail.com          |                                |
| <b>María Munin Taboada</b>                  | Lalín                  | Pontevedra | 988 273 149 | melotesteiro@gmail.com           |                                |
| <b>Soc. Coop. Agraria Condado-Paradanta</b> | As Neves               | Pontevedra | 986 664 602 | administracion@requesonymiel.com |                                |
| <b>Souto Vivo C.B.</b>                      | Vigo                   | Pontevedra | 986 375 985 | melesjs@yahoo.es                 |                                |
| <b>I.X.P. TARTA DE SANTIAGO</b>             |                        |            |             |                                  |                                |
| <b>Tartas Lestedo, S.C.</b>                 | Boqueixón              | A Coruña   | 981 502 027 | info@tartaslestedo.com           |                                |
| <b>Tartas la Abuela, S.L.</b>               | O Pino                 | A Coruña   | 981 814 304 | comercial@tartaslaabuela.com     |                                |
| <b>Delicatessen Compostela, S.L.</b>        | Santiago de Compostela | A Coruña   | 981 938 862 | idm@mercedesmora.com             |                                |
| <b>Hornos de Lamastelle, S.A.</b>           | Santiago de Compostela | A Coruña   | 981 631 226 | administracion@lamastelle.com    |                                |
| <b>Sancosa, S.L.</b>                        | Santiago de Compostela | A Coruña   | 981 581 200 | info@pedrasdesantiago.com        |                                |
| <b>Pastelería Suevia, S.L.</b>              | Teo                    | A Coruña   | 981 819 400 | suevia@ic-ero.com                |                                |
| <b>Delicias Coruña, S.L.</b>                | Ourense                | Ourense    | 981 455 100 | obradoiro@deliciascoruna.com     |                                |
| <b>Nantes, S.L.</b>                         | Sanxenxo               | Pontevedra | 986 723 711 | nantesssl@confiterialorena.com   |                                |
| <b>D.O. URUJO DE GALICIA</b>                |                        |            |             |                                  |                                |
| <b>Adegas Castrobrey, S.L.</b>              | Vila de Cruces         | Pontevedra | 986 411 612 |                                  | www.castrobrey.com             |
| <b>Adegas Moure, S.A.</b>                   | O Saviñao              | Lugo       | 982 452 031 |                                  | www.abadiadacova.com           |
| <b>Adegas Vinsa, S.L.</b>                   | Betanzos               | A Coruña   | 981 771 290 |                                  | www.adegasvinsa.com            |
| <b>Aguardientes de Galicia, S.A.</b>        | Vedra                  | A Coruña   | 981 502 100 |                                  | www.aguardientesdeg Galicia.es |
| <b>Augardientes Galegos do Miño, S.L.U.</b> | Lugo                   | Lugo       | 607 349 601 |                                  |                                |
| <b>Benito Eladio Rodríguez Fernández</b>    | Beade                  | Ourense    | 988 376 676 |                                  | www.bodegaeladio.com           |
| <b>Bodega Gil Armada, S.L.</b>              | Cambados               | Pontevedra | 986 524 877 |                                  | bodegagilarmada.wordpress.com  |
| <b>Bodegas Campante, S.A.</b>               | Toén                   | Ourense    | 988 261 212 |                                  | www.campante.com               |
| <b>Bodegas Fillabo, S.A.</b>                | Salvaterra de Miño     | Pontevedra | 986 658 132 |                                  | www.bodegasfillabo.com         |
| <b>Bodegas Martín Códax, S.A.U.</b>         | Cambados               | Pontevedra | 986 526 040 |                                  | www.martincodax.com            |
| <b>Bodegas O Ventosela, S.L.</b>            | Ribadavia              | Ourense    | 981 635 829 |                                  | www.ventosela.es               |
| <b>Bodegas Pazo de Aguiar, S.A.</b>         | Pereiro de Aguiar      | Ourense    | 988 250 708 |                                  | www.londinel.com               |
| <b>Bodegas Terras Gauda, S.A.</b>           | O Rosal                | Pontevedra | 986 621 001 |                                  | www.terrasgauda.com            |
| <b>Casa Torreiro, S.L.</b>                  | Abegondo               | A Coruña   | 981 673 026 |                                  | www.casatorreiro.com           |
| <b>Compañía Orensana de Licores, S.L.</b>   | Pereiro de Aguiar      | Ourense    | 988 212 244 |                                  |                                |
| <b>Customdrinks, S.L.U.</b>                 | Chantada               | Lugo       | 982 441 392 |                                  | www.sidrieriagalega.com        |
| <b>Destilerías Candamio, S.L.</b>           | Betanzos               | A Coruña   | 981 771 763 |                                  | destileriascandamio.com        |
| <b>Destilerías Compostela, S.A.</b>         | Roís                   | A Coruña   | 981 816 050 |                                  | www.dcompostela.org            |
| <b>Destilerías de Galicia, S.A.</b>         | O Barco de Valdeorras  | Ourense    | 988 322 481 |                                  | www.orujo degalicia.com        |
| <b>Destilerías del Condado, S.L.</b>        | Ponteareas             | Pontevedra | 986 661 527 |                                  |                                |
| <b>Destilerías del Salnés, S.L.</b>         | Ribadumia              | Pontevedra | 986 710 727 |                                  |                                |
| <b>Destilerías Xestal, S.L.</b>             | Ribadavia              | Ourense    | 988 470 828 |                                  | www.desxestal.com              |
| <b>Eulogio Pomares Zárate e Hijos, S.L.</b> | Meaño                  | Pontevedra | 986 718 503 |                                  | www.albariño-zarate.com        |
| <b>Hermanos Paniagua, S.L.</b>              | Carballiño             | Ourense    | 988 270 444 |                                  | /www.hpaniagua.com             |
| <b>Isabel Fente Montenegro</b>              | Portomarín             | Lugo       | 982 545 276 |                                  |                                |
| <b>José Antonio Pousa Payo</b>              | Lalín                  | Pontevedra | 607 294 207 |                                  |                                |
| <b>José M. Moure Moure</b>                  | Pantón                 | Lugo       | 982 456 545 |                                  | www.adegassanjose.com          |
| <b>Juana Meiriño Gómez</b>                  | Carballeda de Avia     | Ourense    | 662 238 269 |                                  |                                |
| <b>Lagar de Fornelos, S.A.</b>              | O Rosal                | Pontevedra | 986 625 875 |                                  | www.riojalta.com               |
| <b>Licores de Partovia, S.L.</b>            | Ribadavia              | Ourense    | 988 470 828 |                                  |                                |
| <b>Licores Rivas, S.L.</b>                  | Ferrol                 | A Coruña   | 981 381 159 |                                  | licoresrivas.com               |
| <b>Nor Ibérica de Bebidas, S.L.</b>         | San Cibrao das Viñas   | Ourense    | 988 362 044 |                                  | www.noribericadebebidas.com    |
| <b>Novalicor Auria, S.L.</b>                | Allariz                | Ourense    | 988 440 653 |                                  | novalicor.com                  |
| <b>Orujos y Licores Augavella, S.L.</b>     | Chantada               | Lugo       | 982 441 900 |                                  | www.augavella.com              |
| <b>Pazo de Señoráns, S.L.</b>               | Meis                   | Pontevedra | 986 715 373 |                                  | www.pazodesenorans.com         |
| <b>Pazo de Valdomiño, S.A.</b>              | Tomíño                 | Pontevedra | 986 609 707 |                                  | www.pazovaldomino.es           |
| <b>Quinta Couselo, S.L.</b>                 | O Rosal                | Pontevedra | 986 625 051 |                                  | www.quintacouselo.com          |
| <b>Robaliño, S.L.</b>                       | Arbo                   | Pontevedra | 986 665 082 |                                  | www.bodegasrobaliño.com        |
| <b>S.A.T. Godeval</b>                       | O Barco de Valdeorras  | Ourense    | 988 108 282 |                                  | www.godeval.com                |
| <b>Tiempo y Paciencia, S.L.</b>             | Becerreá               | Lugo       | 982 361 004 |                                  | www.gotagota.es                |
| <b>Viña Blanca del Salnés, S.A.</b>         | Cambados               | Pontevedra | 986 542 910 |                                  | www.vinablanca.com             |
| <b>Viña Mein, S.L.</b>                      | Leiro                  | Ourense    | 988 488 400 |                                  | www.vinamein.com               |
| <b>Vitivinícola del Ribeiro, S.C.G.</b>     | Ribadavia              | Ourense    | 988 477 210 |                                  | www.pazoribeiro.com            |

| DENOMINACIÓN/ADEGAS  | POBOACIÓN           | PROVINCIA  | TELÉFONO    | CORREO ELECTRÓNICO              | WEB                          |
|--|---------------------|------------|-------------|---------------------------------|------------------------------|
| <b>D.O. MONTERREI</b>                                      |                     |            |             |                                 |                              |
| <b>Bodegas Ladairo, S.L.</b>                               | Rosal-Oímbra        | Ourense    | 988 422 757 |                                 |                              |
| <b>Bodega Pazos del Rey, S.L.</b>                          | Albarelos-Monterrei | Ourense    | 988 425 959 |                                 |                              |
| <b>Adegas Pazo das Tapias, S.L.</b>                        | Castrelo            | Ourense    | 988 261 256 |                                 |                              |
| <b>Gargalo, S.L.</b>                                       | Pazos-Verín         | Ourense    | 988 590 203 |                                 |                              |
| <b>Bodegas Madrevela, S.L.</b>                             | Tamagos-Verín       | Ourense    | 678 755 070 |                                 |                              |
| <b>Castro de Lobarzán, S.C.</b>                            | Vilaza-Monterrei    | Ourense    | 988 418 163 |                                 |                              |
| <b>José Luis Gómez Ibáñez</b>                              | Albarelos-Monterrei | Ourense    | 988 411 199 |                                 |                              |
| <b>José Antonio da Silva Pereira</b>                       | Cabreiroá-Verín     | Ourense    | 988 413 831 |                                 |                              |
| <b>José Luis Mateo García</b>                              | Verín               | Ourense    | 988 413 137 |                                 |                              |
| <b>Crego e Monaguillo, S.L.</b>                            | Salgueira-Monterrei | Ourense    | 988 418 164 |                                 |                              |
| <b>O Cabildo, S.L.</b>                                     | Oímbra              | Ourense    | 670 601 625 |                                 |                              |
| <b>Quinta do Buble, S.L.</b>                               | Oímbra              | Ourense    | 988 422 960 |                                 |                              |
| <b>Terras do Cigarrón, S.C.G.</b>                          | Albarelos-Monterrei | Ourense    | 988 418 703 |                                 |                              |
| <b>Triay Adegas de Oímbra, S.L.</b>                        | O Rosal-Oímbra      | Ourense    | 988 422 776 |                                 |                              |
| <b>Rubén Delgado López</b>                                 | O Rosal-Oímbra      | Ourense    | 607 712 783 |                                 |                              |
| <b>Pazo Blanco Núñez, S.L.</b>                             | Pazos-Verín         | Ourense    | 988 411 693 |                                 |                              |
| <b>Boo- Rivero, S.A.T.</b>                                 | Vilaza-Monterrei    | Ourense    | 988 425 950 |                                 |                              |
| <b>Francisco Pérez Diéguez</b>                             | Mandín-Verín        | Ourense    | 636 762 200 |                                 |                              |
| <b>Manuel Guerra Justo</b>                                 | Vilaza-Monterrei    | Ourense    | 687 409 618 |                                 |                              |
| <b>Concepción Paradel Martínez</b>                         | Verín               | Ourense    | 988 414 075 |                                 |                              |
| <b>Pazo de Valdeconde, S.L.</b>                            | Verín               | Ourense    | 988 414 075 |                                 |                              |
| <b>Bodega Tabú, S.L.N.E.</b>                               | O Rosal-Oímbra      | Ourense    | 665 644 500 |                                 |                              |
| <b>Franco Basalo, S.L.U.</b>                               | Verín               | Ourense    | 619 098 010 |                                 |                              |
| <b>D.O. RÍAS BAIXAS</b>                                    |                     |            |             |                                 |                              |
| <b>A. Pazos de Lusco, S.L.</b>                             | Salvaterra de Miño  | Pontevedra | 987 514 550 | pgmittell@dominioretas.com      | www.lusco.es                 |
| <b>Adega Castrocelta, S.L.</b>                             | Ribadumia           | Pontevedra | 986 745 050 | angel@castrocelta.com           | www.castrocelta.com          |
| <b>Adega Condes de Albarei, S.A.U.</b>                     | Cambados            | Pontevedra | 986 543 535 | inf@condesdealbarei.com         | www.condesdealbarei.com      |
| <b>Adega Condes de Albarei, S.A.U. (Pazo de Baión)</b>     | Vilanova de Arousa  | Pontevedra | 986 543 535 | inf@condesdealbarei.com         | www.condesdealbarei.com      |
| <b>Adega do Vimbio, S.L.</b>                               | O Rosal             | Pontevedra | 617 604 635 | contacto@vinovimbio.com         | www.vinovimbio.com           |
| <b>Adega dos Eidos, S.L.</b>                               | Sanxenxo            | Pontevedra | 986 690 009 | info@adegaedidos.com            | www.adegaedidos.com          |
| <b>Adega Durán, S.L.</b>                                   | Cambados            | Pontevedra | 986 710 736 | durán@ventomareiro.com          | www.ventomareiro.com         |
| <b>Adega Hnos. Silva Sueiro, S.L.</b>                      | Meaño               | Pontevedra | 986 747 447 |                                 | www.adega-illo.com           |
| <b>Adega Laureatus, S.L.</b>                               | Meis                | Pontevedra | 986 520 571 | mariscoslaureano@gmail.com      | www.mariscoslaureano.com     |
| <b>Adega Pombal-A Lanzada, S.L.</b>                        | Sanxenxo            | Pontevedra | 986 743 078 | adegapombal@gmail.com           |                              |
| <b>Adega San Salvador de Soutomaior, S.L.</b>              | Soutomaior          | Pontevedra | 653 172 159 | info.adegasansalvador@gmail.com | www.noeliasimon.com          |
| <b>Adega Valdés, S.L.</b>                                  | Vedra               | A Coruña   | 981 819 083 | comercial@gundian.com           | www.adegavaldes.com          |
| <b>Adega Vieites, S.L.</b>                                 | Cambados            | Pontevedra | 986 542 481 |                                 |                              |
| <b>Adegas Arousa de Bebidas, S.L.</b>                      | Vilanova de Arousa  | Pontevedra | 986 715 454 | adegasarousacvcs@gmail.com      | www.adegasarousa.com         |
| <b>Adegas Castrobrey, S.L.</b>                             | Vila de Cruces      | Pontevedra | 986 583 643 | bodegas@castrobrey.com          | www.castrobrey.com           |
| <b>Adegas Gran Vinum, S.L.</b>                             | Vilanova de Arousa  | Pontevedra | 986 555 742 | info@adegasgranvinum.com        | www.adegasgranvinum.com      |
| <b>Adegas Morgadio, S.L.</b>                               | Crecente            | Pontevedra | 988 261 212 | info@morgadio.com               | www.morgadio.com             |
| <b>Adegas Terra Santa, S.L.</b>                            | Cambados            | Pontevedra | 986 542 947 | terrasanta@adegasterrasanta.com | www.adegasterrasanta.com     |
| <b>Adegas Tollodouro, S.A.</b>                             | O Rosal             | Pontevedra | 986 609 810 | bodega@tollodouro.com           | www.tollodouro.com           |
| <b>Adegas Valmiñor, S.L.</b>                               | O Rosal             | Pontevedra | 986 609 060 | valmiñor@adegasvalmiñor.com     | www.adegasvalmiñor.com       |
| <b>Agro de Bazán, S.A.</b>                                 | Vilanova de Arousa  | Pontevedra | 986 555 562 | agrodebazan@agrodebazansa.es    | www.agrodebazansa.es         |
| <b>Agrupación de Cosecheros Albariño de Salnés, S.A.T.</b> | Ribadumia           | Pontevedra | 986 710 052 | dombarido@terra.es              | www.dombardo.com             |
| <b>Alberto Nanclares Ocio</b>                              | Cambados            | Pontevedra | 986 520 763 | bodega@bodegasnanclares.com     | www.bodegasnanclares.es      |
| <b>Alejandro Caride Álvarez</b>                            | A Cañiza            | Pontevedra | 986 654 131 |                                 |                              |
| <b>Almacén-Adegas Valmiñor, S.L.</b>                       | O Rosal             | Pontevedra | 986 609 060 | valminor@valminorebano.com      | www.adegasvalminor.com       |
| <b>Almacén-Santiago Ruiz, S.A.</b>                         | San Miguel Tabagón  | Pontevedra | 986 614 083 | info@bodegasantiagorui.com      | www.bodegasantiagorui.com    |
| <b>Ángel Rodríguez Estévez</b>                             | A Cañiza            | Pontevedra | 986 655 024 |                                 |                              |
| <b>Antonio Abalo Méndez</b>                                | Portas              | Pontevedra | 981 580 045 | mteresaabalo@yahoo.es           | www.abalomendez.com          |
| <b>Attis Bodegas y Viñedos, S.L.</b>                       | Meaño               | Pontevedra | 986 744 164 | info@attisby.com                | www.attisby.com              |
| <b>Avelina Rial Cores</b>                                  | Ribadumia           | Pontevedra | 986 710 030 | aveotero@hotmail.com            | www.marquesdeabraldes.com    |
|  |                     |            |             | jpasende@hotmail.com            |                              |
| <b>Balbina, S.L.</b>                                       | Sanxenxo            | Pontevedra | 986 720 836 |                                 |                              |
| <b>Barreiro Amado, S.L.</b>                                | Sanxenxo            | Pontevedra | 986 723 751 | daoca13@hotmail.com             | www.bodegasbarreiroamado.com |
| <b>Begoña Troncoso Fernández</b>                           | Arbo                | Pontevedra | 986 417 949 |                                 |                              |
| <b>Beira Aral, S.L.</b>                                    | Arbo                | Pontevedra | 986 262 838 | copiart@terra.es                |                              |
|  |                     |            |             | pepearal@hotmail.com            |                              |
| <b>Benjamín Míguez Noval</b>                               | Salvaterra de Miño  | Pontevedra | 986 122 705 | enoturismo@mariabargiela.com    | www.mariabargiela.com        |
| <b>Bodegas Adonis, S.L.</b>                                | Ribadumia           | Pontevedra | 986 710 068 |                                 |                              |
| <b>Bodegas Aguiuncho, S.L.</b>                             | Sanxenxo            | Pontevedra | 986 720 980 | info@aguiuncho.com              | www.aguiuncho.com            |
| <b>Bodegas Albamar, S.L.N.E.</b>                           | Cambados            | Pontevedra | 986 543 830 | info@bodegasalbamar.com         |                              |

| DENOMINACIÓN/ADEGAS                              | POBOACIÓN          | PROVINCIA  | TELÉFONO    | CORREO ELECTRÓNICO                             | WEB                               |
|--|--------------------|------------|-------------|--|-----------------------------------|
| <b>Bodegas Aldea de Abaixo, S.A.T.</b>           | O Rosal            | Pontevedra | 986 626 121 | senoriodatorre@grannovas.com                   | www.grannovas.com                 |
| <b>Bodegas Aquitania, S.L.</b>                   | Cambados           | Pontevedra | 986 520 895 | info@bodegasaquitania.com                      | www.bodegasaquitania.com          |
| <b>Bodegas Aragunde, S.L.</b>                    | Ribadumia          | Pontevedra | 986 710 135 | bodegas-aragunde@gmail.com                     |                                   |
| <b>Bodegas As Laxas, S.A.</b>                    | Arbo               | Pontevedra | 986 665 444 | info@bodegasaslaxas.com                        | www.bodegasaslaxas.com            |
| <b>Bodegas Bouza Bella, S.L.</b>                 | Meaño              | Pontevedra | 986 744 013 | BELIPITA@hotmail.com                           |                                   |
| <b>Bodegas Castro-Martin, S.L.</b>               | Ribadumia          | Pontevedra | 986 710 202 | info@castromartin.com                          | www.castromartin.com              |
| <b>Bodegas Chaves, S.L.</b>                      | Ribadumia          | Pontevedra | 986 710 015 | bodegaschaves@bodegaschaves.com                |                                   |
| <b>Bodegas Condomiño, S.L.</b>                   | Salvaterra de Miño | Pontevedra | 986 659 081 | pavinoroeste@yahoo.es                          |                                   |
| <b>Bodegas del alacio de Fefiñanes, S.L.</b>     | Cambados           | Pontevedra | 986 542 204 | feфинanes@feфинanes.com                        | www.feфинanes.com                 |
| <b>Bodegas Eidosela, S.C.G.</b>                  | Arbo               | Pontevedra | 986 665 550 | administracion@bodegaseidosela.es              | www.bodegaseidosela.es            |
| <b>Bodegas Escudeiro, S.L.</b>                   | Ribadumia          | Pontevedra | 986 710 777 | comercial@vina-roel.com                        | www.vinaroel.com                  |
| <b>Bodegas Feira Nova, S.L.</b>                  | Vilagaría          | Pontevedra | 986 506 803 |  |                                   |
| <b>Bodegas Fillaboa, S.A.</b>                    | Salvaterra de Miño | Pontevedra | 986 658 132 | info@bodegasfillaboa.com                       | www.bodegasfillaboa.com           |
| <b>Bodegas Forjas del Salnes, S.L.</b>           | Cambados           | Pontevedra | 699 446 113 | goliardovino@gmail.com/blancosdemarf@gmail.com |                                   |
| <b>Bodegas Fulcro, S.L.</b>                      | Sanxenxo           | Pontevedra | 986 743 384 | bodegasfulcro@gmail.com                        |                                   |
| <b>Bodegas Gerardo Méndez, S.L.</b>              | Meaño              | Pontevedra | 986 747 046 | info@bodegasgerardomendez.com                  | www.bodegasgerardomendez.com      |
| <b>Bodegas La Cana, S.L.</b>                     | Vilagaría          | Pontevedra | 952 504 706 | info@jorgeordonez.es                           | www.lacana.es                     |
| <b>Bodegas La Val, S.L.</b>                      | Salvaterra de Miño | Pontevedra | 986 610 728 | laval@bodegaslaval.com                         | www.bodegaslaval.com              |
| <b>Bodegas Lagar de Pintos, S.L.</b>             | Ribadumia          | Pontevedra | 986 710 001 | lagar@lagardepintos.com                        | www.lagardepintos.com             |
| <b>Bodegas Marqués de Vizhoja, S.A.</b>          | Arbo               | Pontevedra | 986 665 825 | marquesdevizhoja@marquesdevizhoja.com          | www.marquesdevizhoja.com          |
| <b>Bodegas Martín Códax, S.A.U.</b>              | Cambados           | Pontevedra | 986 526 040 | comercial@martincodax.com                      | www.martincodax.com               |
| <b>Bodegas Martínez Serantes, S.L.</b>           | Ribadumia          | Pontevedra | 986 718 074 | pablo@martinezserantes.com                     | www.martinezserantes.com          |
| <b>Bodegas Núñez, S.L.</b>                       | Vilanova de Arousa | Pontevedra | 986 524 374 | bodegas@bodegasandion.com                      | www.bodegasandion.com             |
| <b>Bodegas Pablo Padín, S.L.</b>                 | Meaño              | Pontevedra | 986 743 231 | info@pablopadin.com                            | www.pablopadin.com                |
| <b>Bodegas Pazo Cilleiro, S.L.</b>               | Meis               | Pontevedra | 986 710 827 | david.castro@murielwines.com                   |                                   |
| <b>Bodegas Pazo de Arreten, S.L.</b>             | Padrón             | A Coruña   | 981 811 312 |  |                                   |
| <b>Bodegas Santiago Roma, S.L.</b>               | Ribadumia          | Pontevedra | 986 718 477 | bodega@santiagoroma.com                        | www.santiagoroma.com              |
| <b>Bodegas Santiago Ruíz, S.A.</b>               | Tomiño             | Pontevedra | 986 614 083 | info@bodegasantiagorui.com                     | www.bodegasantiagorui.com         |
| <b>Bodegas Seixido, S.L.</b>                     | Cambados           | Pontevedra | 986 542 899 | parisinagd@gmail.com                           |                                   |
| <b>Bodegas Señorío de Valei, S.L.</b>            | Arbo               | Pontevedra | 986 665 390 | info@bodegasenoriodevalei.com                  | www.bodegasenoriodevalei.com      |
| <b>Bodegas Terras Gauda, S.A.</b>                | O Rosal            | Pontevedra | 986 621 001 | terrasgauda@terrasgauda.com                    | www.terrasgauda.com               |
| <b>Bodegas Viña Nora, S.L.</b>                   | As Neves           | Pontevedra | 986 667 210 | info@vinanora.com                              |                                   |
| <b>Bodegas Vionta, S.L.</b>                      | Meaño              | Pontevedra | 986 747 566 | pepa.formoso@vionta.com                        | www.freixenet.net                 |
| <b>Bodegas y Viñedos Don Olegario, S.L.</b>      | Cambados           | Pontevedra | 986 520 886 | info@donolegario.com                           | www.donolegario.com               |
| <b>Bodegas y Viñedos Rodrigo Méndez, S.L.</b>    | Meaño              | Pontevedra |             | bodegasrodrigomendez@icloud.com                |                                   |
| <b>Bodegas y Viñedos Veiga da Princesa, S.L.</b> | Arbo               | Pontevedra | 988 261 256 | info@pazodomar.com                             | www.pazodomar.com                 |
| <b>Bouza de Carril, S.L.</b>                     | Ribadumia          | Pontevedra | 986 710 471 | bouzacarril@terra.es                           |                                   |
| <b>Bouza do Rei, S.A.T.</b>                      | Ribadumia          | Pontevedra | 986 710 257 | bouzadorei@bouzadorei.com                      |                                   |
| <b>C.B. Pintos</b>                               | Cambados           | Pontevedra | 986 542 188 |  |                                   |
| <b>Cabaleiro do Val, S.L.</b>                    | Meaño              | Pontevedra | 986 744 145 |  |                                   |
| <b>Cabana das Bolboretas, S.L.</b>               | Barro              | Pontevedra | 686 561 110 | info@cabanadasbolboretas.com                   | www.cabanadasbolboretas.com       |
| <b>Carballal de Sande, S.L.</b>                  | Arbo               | Pontevedra | 986 483 312 | nikkal@terra.es                                |                                   |
| <b>Carballal Vázquez Abal, S.L.</b>              | Ribadumia          | Pontevedra | 986 710 981 | carballal@carballal.net                        | www.carballal.net                 |
| <b>Carlos Castro Serantes</b>                    | Ribadumia          | Pontevedra | 986 710 550 | tomadadecastro@terra.es                        |                                   |
| <b>Carlos Padín Domínguez</b>                    | Meaño              | Pontevedra | 986 747 017 | gestesa@gestores.net                           |                                   |
| <b>Carlos Rey Lustres</b>                        | Meaño              | Pontevedra |             | carlos@reylustres.com                          |                                   |
| <b>Carmen Álvarez Oubiña</b>                     | Meaño              | Pontevedra | 986 747 267 | altosdecrismil@gmail.com                       | www.altosdecrismil.com            |
| <b>Carmen Carril Martínez</b>                    | Meaño              | Pontevedra | 986 745 836 |  |                                   |
| <b>Carmen Méndez Varela</b>                      | Meaño              | Pontevedra | 986 747 681 |  |                                   |
| <b>Casal Fuentes, S.A.T.</b>                     | O Grove            | Pontevedra | 986 733 274 | jcl@cmj.net                                    |                                   |
| <b>Castro Baroña, S.L.</b>                       | Meis               | Pontevedra | 986 680 868 | castrobarona@castrobarona.com                  | www.castrobarona.com              |
| <b>Coanga, S.L.</b>                              | Ribadumia          | Pontevedra | 986 710 308 | casamontepio@granxfamiliar.com                 |                                   |
| <b>Compañía de Vinos Tricó, S.L.</b>             | Salvaterra de Miño | Pontevedra | 986 205 206 |  |                                   |
| <b>Concepción Boulosa Gastañaduy</b>             | Ribadumia          | Pontevedra | 986 718 494 | pazopedreira@hotmail.com                       |                                   |
| <b>Constante Morrazo Martínez</b>                | Ribadumia          | Pontevedra | 986 710 562 |  |                                   |
| <b>Constantina Sotelo Ares</b>                   | Cambados           | Pontevedra | 986 524 704 | adegasotelo@yahoo.es                           |                                   |
| <b>Cooperativa Vitivinícola Arousana, S.C.G.</b> | Meaño              | Pontevedra | 986 747 779 | administracion@rosaliadecastro.eu              | www.rosaliadecastro.eu            |
| <b>Corisca, S.L.</b>                             | Tui                | Pontevedra | 986 493 028 | info@bodegascorisca.com                        | www.bodegascorisca.com            |
| <b>Corto Plazo Inversores, S.L.</b>              | Meaño              | Pontevedra | 986 744 765 | yolanda.ycg@gmail.com                          |                                   |
| <b>Cosecheros Reunidos de Soutomaior, S.A.T.</b> | Soutomaior         | Pontevedra | 986 705 292 | bodega@cosecherosdesoutomaior.com              | www.cosecherosdesoutomaior.com    |
| <b>Cova Serodia, S.L.</b>                        | Portas             | Pontevedra | 986 536 099 | info@covaserodia.com                           |                                   |
| <b>Datri Mar, S.L.</b>                           | Cambados           | Pontevedra | 986 543 000 | depuradora@josemariadaporta.e.telefonica.net   |                                   |
| <b>David Martínez Sobral</b>                     | Tomiño             | Pontevedra | 986 620 127 | ospedregales@hotmail.com                       |                                   |
| <b>Delicias de Lágrimas, S.C.</b>                | Meis               | Pontevedra | 637 479 332 | bodegasdeliciasdelagrimas@gmail.com            | www.bodegasdeliciasdelagrimas.com |
| <b>Dolores Fontan Limeres</b>                    | Cambados           | Pontevedra | 986 543 526 | contacto@lagardecosta.com                      | www.lagardecosta.com              |
| <b>Enoturismo Acha, S.L.</b>                     | Vilanova de Arousa | Pontevedra | 902 427 428 | info@davide.es                                 | www.davide.es                     |
| <b>Eulogio Gondar Galiñanes</b>                  | Meaño              | Pontevedra | 986 747 241 | albarino@lagardecandes.com                     | www.lagardecandes.com             |
| <b>Eulogio Pomares Zárate e Hijos, S.L.</b>      | Ribadumia          | Pontevedra | 986 718 503 | info@zarate.es                                 | www.zarate.es                     |
| <b>Feliciano Dopazo Padín</b>                    | Sanxenxo           | Pontevedra | 986 720 518 |  |                                   |
| <b>Fernando Meis Otero</b>                       | Meaño              | Pontevedra | 986 744 893 | fmeisotero@yahoo.es                            |                                   |
| <b>Fillos de Antonio Parames, C.B.</b>           | A Cañiza           | Pontevedra | 986 651 230 | marcosgallegoperez@gmail.com                   |                                   |
| <b>Francisco Alfonso Reboreda</b>                | Caldas de Reis     | Pontevedra | 986 535 201 | info@pedralonga.es                             | www.pedralonga.es                 |
| <b>Francisco Lameiro Ferreira</b>                | Tui                | Pontevedra | 986 629 137 | f.lameiro@hotmail.com                          |                                   |
| <b>Frore de Carme, S.L.</b>                      | Vilagaría          | Pontevedra | 986 501 218 | eladiopineiro@floredecarme.es                  | www.eladiopineiro.es              |



| DENOMINACIÓN/ADEGAS                           | POBOACIÓN            | PROVINCIA  | TELÉFONO    | CORREO ELECTRÓNICO                          | WEB                          |
|---|----------------------|------------|-------------|---|------------------------------|
| <b>Gaviñeira, S.L.</b>                        | Salvaterra de Miño   | Pontevedra | 986 349 461 | clemente@angelsequeiros.com                 | www.angelsequeiros.com       |
| <b>Gómez &amp; Rial, S.L.</b>                 | Teo                  | A Coruña   | 981 806 260 | aagorial@yahoo.es                           | www.gomezrial.com            |
| <b>Grupo Vinícola Marqués de Vargas, S.L.</b> | Salvaterra de Miño   | Pontevedra | 986 658 285 | info@pazosanmauro.com                       | www.marquesdevargas.com      |
| <b>Instalaciones Toño, S.L.</b>               | Meaño                | Pontevedra | 986 747 581 | bodegaboroxo@gmail.com                      |                              |
| <b>Isabel Amil Núñez</b>                      | Cambados             | Pontevedra | 986 542 570 | casadabarca@terra.es                        |                              |
| <b>Isabel Seijas Martínez</b>                 | Sanxenxo             | Pontevedra | 986 723 882 | misematerra@gmail.com                       | www.ventureira.com           |
| <b>Javier Parrado Arcos</b>                   | Barro                | Pontevedra | 986 712 333 |   |                              |
| <b>Jesús Seijas Gómez</b>                     | Meaño                | Pontevedra | 986 747 238 |   |                              |
| <b>José Ángel Boado Chaves</b>                | Ribadumia            | Pontevedra | 986 712 183 | info@boadochaves.es                         | www.boadochaves.es           |
| <b>José Araujo Peña</b>                       | Salvaterra de Miño   | Pontevedra | 986 658 429 | info@adegaaraujo.com                        | www.adegaaraujo.com          |
| <b>José Augusto Gómez Álvarez</b>             | A Cañiza             | Pontevedra | 670 375 500 | info@capadasdoval.com                       | www.transportes-augusto.com  |
| <b>José Carlos Quintas Pérez</b>              | Crecente             | Pontevedra | 986 666 581 | info@josecarlosquintasperez.es              | www.oreidecampoverde.es      |
| <b>José Manuel Gandara Araujo</b>             | Salvaterra de Miño   | Pontevedra | 986 639 110 | adegasgandar@yahoo.es                       | www.adegasgandara.es         |
| <b>José Pintos</b>                            | Meaño                | Pontevedra | 986 747 327 | albarinolagardebrouillon@hotmail.com        |                              |
| <b>José Ramón Montenegro Mariño</b>           | Salvaterra de Miño   | Pontevedra | 986 640 968 | pepe.montenegro@illascies.com               |                              |
| <b>Lagar da Condosa, S.L.</b>                 | Caldas de Reis       | Pontevedra | 986 541 422 | lagardacondosa@terra.es                     | www.lagardacondosa.com       |
| <b>Lagar da Xesteira, S.L.</b>                | Cambados             | Pontevedra | 986 743 151 |   |                              |
| <b>Lagar de Besada, S.L.</b>                  | Meaño                | Pontevedra | 986 747 473 | info@lagardebesada.com                      | www.lagardebesada.com        |
| <b>Lagar de Fornelos, S.A.</b>                | O Rosal              | Pontevedra | 986 625 875 | lagar@riojalta.com                          | www.riojalta.com             |
| <b>Leoncio Padín Outon</b>                    | Sanxenxo             | Pontevedra | 657 407 708 | darvelos@hotmail.com                        |                              |
| <b>Mª Luz Domínguez Estévez</b>               | As Neves             | Pontevedra | 615 251 192 | adegasluz@gmail.com                         | www.adegasluz.es             |
| <b>Maior de Mendoza, S.L.</b>                 | Vilagarcía           | Pontevedra | 986 508 896 | maiordemendoza@terra.es                     | www.maiordemendoza.com       |
| <b>Manuel González Domínguez</b>              | Meaño                | Pontevedra | 986 742 069 |   |                              |
| <b>Mar de Frades, S.L.</b>                    | Meis                 | Pontevedra | 986 680 911 | mardefrades@mardefrades.es                  | www.mardefrades.es           |
| <b>Mar Sacro, S.L.</b>                        | Ribadumia            | Pontevedra | 986 718 402 | bodega@bodegamontesacro.com                 | www.bodegamontesacro.com     |
| <b>María del Carmen Baulo Oubiña</b>          | Cambados             | Pontevedra | 986 543 700 |   |                              |
| <b>María del Carmen Lago Castro</b>           | Meaño                | Pontevedra | 986 747 520 |   |                              |
| <b>María del Carmen Varela Torres</b>         | Meis                 | Pontevedra | 986 710 591 | vellobodegueiro@terra.es                    |                              |
| <b>María Isabel Álvarez Rodríguez</b>         | Salvaterra de Miño   | Pontevedra | 986 425 274 | sanero@sanero.com                           | www.sanero.com               |
| <b>María Luisa Vieitez Fernández</b>          | Arbo                 | Pontevedra | 986 664 909 | fjalvarez@coag.es                           |                              |
| <b>María Victoria Dovalo Méndez</b>           | Meaño                | Pontevedra | 986 745 036 | casagrandelaalmuina@casagrandelaalmuina.com | www.casagrandelaalmuina.com  |
| <b>Miguel Alonso Estévez</b>                  | Arbo                 | Pontevedra | 986 665 489 |   |                              |
| <b>O Aforado, S.L.</b>                        | O Rosal              | Pontevedra | 986 620 292 | labodega@aforado.com                        | www.aforado.com              |
| <b>Pablo García Cebeiro</b>                   | Vedra                | A Coruña   | 981 512 217 | bodega@pazodegalegos.com                    | www.pazodegalegos.com        |
| <b>Pablo López Franco</b>                     | O Grove              | Pontevedra | 986 730 180 | agrovello@hotmail.com                       |                              |
| <b>Paloma Rey Fernández La Torre</b>          | Vilagarcía de Arousa | Pontevedra | 606 999 995 | guillermo@pazoderubianes.com                | www.pazoderubianes.com       |
| <b>Pastora Besada Pérez</b>                   | Meaño                | Pontevedra | 986 747 810 |   |                              |
| <b>Pazo As Barreiras, S.L.</b>                | Salvaterra de Miño   | Pontevedra | 986 252 411 | villanuevavigo@terra.es                     | www.pazoasbarreiras.es       |
| <b>Pazo de Barrantes, S.A.</b>                | Ribadumia            | Pontevedra | 986 718 211 | administracion@pazodebarrantes.com          | www.marquesdemurrieta.com    |
| <b>Pazo de Señoráns, S.L.</b>                 | Meis                 | Pontevedra | 986 715 373 | info@pazodesenorans.com                     | www.pazodesenorans.com       |
| <b>Pazo Pondal, S.L.</b>                      | Arbo                 | Pontevedra | 986 665 551 | info@pazopondal.com                         | www.pazopondal.com           |
| <b>Pazo Quinteiro da Cruz, S.L.</b>           | Ribadumia            | Pontevedra | 986 565 502 | info@pazoquinteirodacruz.es                 | www.pazoquinteirodacruz.es   |
| <b>Producciones Vinícolas Garabetos, S.L.</b> | Crecente             | Pontevedra | 986 666 123 | jmfanguiano@gmail.com                       |                              |
| <b>Quinta das Eiras, S.L.</b>                 | Soutomaior           | Pontevedra | 985 483 338 | info@quintadaseiras.es                      |                              |
| <b>Quinta de Couselo, S.L.</b>                | O Rosal              | Pontevedra | 986 625 051 | quintacouselo@quintacouselo.com             | www.quintacouselo.com        |
| <b>Ramiro Padín Cores</b>                     | Ribadumia            | Pontevedra | 986 710 705 | info@operello.com                           | www.operello.com             |
| <b>Rectoral do Umia, S.A.U.</b>               | Ribadumia            | Pontevedra | 986 716 360 | bodega@rectoraldoumia.com                   |                              |
| <b>Ricardo Abal Padín</b>                     | Cambados             | Pontevedra | 670 452 929 | lagardacachada@gmail.com                    |                              |
| <b>Ricardo Núñez Serantes</b>                 | Ribadumia            | Pontevedra | 986 710 142 |   |                              |
| <b>Robaliño, S.L.</b>                         | Arbo                 | Pontevedra | 986 665 082 | info@bodegasrobolino.com                    | www.bodegasrobolino.com      |
| <b>Rosa Torres Varela</b>                     | Sanxenxo             | Pontevedra | 986 723 021 | acapela@telefonica.net                      |                              |
| <b>Rubén Taboas Araujo</b>                    | Pontearreas          | Pontevedra | 986 641 736 | adegarubenf@villadelcorpus.es               |                              |
| <b>Señoría de Rubios, S.L.</b>                | As Neves             | Pontevedra | 986 667 212 | Info@bodegas-cotoredondo.com                | www.bodegas-cotoredondo.com  |
| <b>Señoría del Sobral, S.L.</b>               | Salvaterra de Miño   | Pontevedra | 986 415 144 | comercial@ssobral.net                       | www.ssobral.com              |
| <b>Solagra, S.A.</b>                          | Vedra                | A Coruña   | 981 511 531 | jaimel@casadosol.es                         |                              |
| <b>Somato, S.A.</b>                           | Vilanova de Arousa   | Pontevedra | 630 873 836 | adegasomato@gmail.com                       |                              |
| <b>Sucesores de Benito Santos, S.L.</b>       | Vilanova de Arousa   | Pontevedra | 986 554 435 | bodega@benitosantos.com                     | www.benitosantos.com         |
| <b>Tierra, Trabajo y Tradición 3T, S.A.T.</b> | Vilanova de Arousa   | Pontevedra | 986 554 600 | sat3t@hotmail.com                           |                              |
| <b>Val Remesal, S.L.</b>                      | Tui                  | Pontevedra | 661 421 058 | reservas@remesal.info                       | www.remesal.es               |
| <b>Valdamor, S.A.</b>                         | Meaño                | Pontevedra | 986 747 111 | clientes@valdamor.es                        | www.valdamor.es              |
| <b>Veiga Serantes, S.L.</b>                   | Ribadumia            | Pontevedra | 986 710 092 | veigaserrantes@veigaserrantes.com           | www.veigaserrantes.com       |
| <b>Vicente Domínguez Sansilvestre</b>         | Sanxenxo             | Pontevedra | 676 650 502 | adegadosan@yahoo.es                         | www.adegadosan.com           |
| <b>Vilarvin, S.L.</b>                         | Crecente             | Pontevedra | 986 666 344 | www.vilarvin.com                            | www.vilarvin.com             |
| <b>Vinícola de Miño, S.L.</b>                 | Salvaterra de Miño   | Pontevedra | 986 291 712 | vnieves@tader.es                            | www.bodegasvazqueznieves.com |
| <b>Viña Almirante, S.C.G.</b>                 | Portas               | Pontevedra | 620 294 293 | info@vinaalmirante.com                      | www.vinaalmirante.com        |
| <b>Viña Blanca do Salnés, S.A.</b>            | Cambados             | Pontevedra | 986 542 910 | info@vinablanca.es                          | www.vinablanca.es            |
| <b>Viña Cortín, S.L.</b>                      | Portas               | Pontevedra | 687 782 512 | bodegas@montino.es                          | www.terrasdelantano.com      |
| <b>Viña Moraima, S.C.G.</b>                   | Barro                | Pontevedra | 986 711 206 | contacto@adegamoraima.com                   | www.adegamoraima.com         |
| <b>Viña Pedreira, S.L.</b>                    | Sanxenxo             | Pontevedra | 986 691 250 |   |                              |
| <b>Viña Sobreira, C.B.</b>                    | Cambados             | Pontevedra | 986 542 002 | vinasobreira@vinasobreira.com               |                              |
| <b>Viñas e Adegas Galegas, S.L.U.</b>         | Salvaterra de Miño   | Pontevedra | 986 657 143 | tecnico@adegasgalegas.es                    | www.adegasgalegas.es         |

| DENOMINACIÓN/ADEGAS                             | POBOACIÓN          | PROVINCIA | TELÉFONO    | CORREO ELECTRÓNICO               | WEB                                   |
|---|--------------------|-----------|-------------|----------------------------------|---------------------------------------|
| <b>D.O. RIBEIRA SACRA</b>                       |                    |           |             |                                  |                                       |
| <b>A Man de Prado, S.L.</b>                     | Sober              | Lugo      | 617 776 392 | info@amandep Prado.com           |                                       |
| <b>Adega Algueira, S.L.</b>                     | Sober              | Lugo      | 982 410 299 | info@adegaalgueira.com           | http://www.algueira.com               |
| <b>Adega Cachín, S.C.</b>                       | A Teixeira         | Ourense   | 619 859 281 | adegacachin@adegacachin.es       |                                       |
| <b>Adega do Mollón, S.L.</b>                    | Nogueira de Ramuín | Ourense   | 988 222 272 | pombares@mundo-r.com             | http://www.pombares.com               |
| <b>Adega Don Ramón, S.L.U.</b>                  | Monforte de Lemos  | Lugo      | 982 404 237 | donramonsl@gmail.com             |                                       |
| <b>Adega dos Taboada, S.L.U.</b>                | Castro Caldelas    | Ourense   | 666 568 159 | adega@fedellos.com               | www.fedellos.com                      |
| <b>Adega Ponte da Boga, S.L.</b>                | Castro Caldelas    | Ourense   | 988 203 306 | rubenf@pontedaboga.es            | http://www.pontedaboga.com            |
| <b>Adegas e Viñedos Lareu, S.L.</b>             | Chantada           | Lugo      | 616 561 820 | adegaslareu@gmail.com            | http://www.adegaslareu.com            |
| <b>Adegas e Viñedos Vía Romana, S.L.</b>        | Chantada           | Lugo      | 982 462 069 | viaromana@viaromana.es           | http://www.viaromana.es               |
| <b>Adegas Moure, S.A.</b>                       | O Saviñao          | Lugo      | 982 452 031 | abadiadacova@adegasmoure.com     | http://www.adegasmoure.com            |
| <b>Adegas Valcar, S.L.</b>                      | Parada do Sil      | Ourense   | 988 208 245 | adegasvalcar@adegasvalcar.com    | http://www.adegasvalcar.com           |
| <b>Adegas Viña Garnaña, S.L.</b>                | Chantada           | Lugo      | 982 171 636 | adegasvinagaronal@gmail.com      |                                       |
| <b>Albarduxe, S.C.</b>                          | Chantada           | Lugo      | 666 472 839 | albarduxe@gmail.com              |                                       |
| <b>María Gloria Alvarín Losada</b>              | Monforte de Lemos  | Lugo      | 609 275 107 | josecadornigamao@yahoo.es        |                                       |
| <b>Juan Alberto Álvarez Rodríguez</b>           | A Teixeira         | Ourense   | 639 787 637 | adegasollio@yahoo.es             |                                       |
| <b>Amedo, S.L.</b>                              | Chantada           | Lugo      | 982 184 488 | adegasamedo@gmail.com            | http://www.adegasamedo.com            |
| <b>Tomás Arias Fernández</b>                    | Sober              | Lugo      | 982 460 055 |                                  |                                       |
| <b>Mª Otilia Arias García</b>                   | Sober              | Lugo      | 982 460 546 | proencia1@gmail.com              |                                       |
| <b>As Oubenzas, C.B.</b>                        | Chantada           | Lugo      | 982 440 842 | quintadealvarado@yahoo.es        | http://www.quintadealbarado.com       |
| <b>Atrium Vitis, S.L.</b>                       | Quiroga            | Lugo      | 610 440 692 | atriumvitis@gmail.com            | http://atriumvitis.blogspot.com.es    |
| <b>Bodega Alaxiña, S.L.</b>                     | A Peroxa           | Ourense   | 988 205 096 | quintela_tato@hotmail.com        |                                       |
| <b>Bodega Losada Fernández, S.L.</b>            | Pantón             | Lugo      | 982 456 213 | reservas@casaruraldavlila.com    |                                       |
| <b>Bodega Petró, S.L.</b>                       | Sober              | Lugo      | 982 198 774 | bodegaspetro@ceramicacampo.com   |                                       |
| <b>Bodega Soutelo, S.L.</b>                     | Sober              | Lugo      | 600 700 136 | info@bodegasoutelo.com           | http://www.bodegasoutelo.es           |
| <b>Bodegas Costoya, S.L.</b>                    | A Teixeira         | Ourense   | 600 417 273 | carlos_costoya@temera.com        | http://www.temera.com                 |
| <b>Bodegas de Rectoral de Amandi, S.A.U.</b>    | Sober              | Lugo      | 988 384 200 | miriam@bodegasgallegas.com       | http://www.bodegasgallegas.com        |
| <b>Bodegas de Santa María de Nogueira, S.L.</b> | Chantada           | Lugo      | 982 182 041 | info@santamariadenogueira.com    |                                       |
| <b>Cabo do Mundo, S.L.</b>                      | Chantada           | Lugo      | 982 441 259 | cabo.d.mundo@gmail.com           |                                       |
| <b>Manuel Calvo Méndez</b>                      | Chantada           | Lugo      | 982 441 579 | manuel.calvo.mendez@gmail.com    |                                       |
| <b>Jorge Enrique Carnero Fiuza</b>              | Sober              | Lugo      | 986 028 733 | cazoga@hotmail.com               |                                       |
| <b>Casa Moreiras, S.L.</b>                      | Pantón             | Lugo      | 986 122 774 | bodega@casamoreiras.com          | http://www.casamoreiras.com           |
| <b>José María Castro Sesse</b>                  | Sober              | Lugo      | 982 460 071 |                                  |                                       |
| <b>Chao do Couso, S.L.</b>                      | A Pobra de Trives  | Ourense   | 988 330 162 | chaodocouso@hotmail.com          |                                       |
| <b>Jesús Conde Rodríguez</b>                    | Sober              | Lugo      | 982 152 948 |                                  |                                       |
| <b>D' Fran, S.C.</b>                            | Sober              | Lugo      | 608 571 754 |                                  |                                       |
| <b>María Purificación Díaz Ferreiro</b>         | Pobra do Brollón   | Lugo      | 633 408 668 | estreladfran@gmail.com           |                                       |
| <b>Edelmiro Domínguez González</b>              | Carballedo         | Lugo      | 988 200 000 | puri-fi@hotmail.com              |                                       |
| <b>Dominio do Bibei, S.L.</b>                   | Manzaneda          | Ourense   | 610 400 484 | jrdmrod@yahoo.es                 |                                       |
| <b>Don Bernardino, S.L.</b>                     | Sober              | Lugo      | 982 403 600 | info@dominiodobibi.com           | http://www.dominiodobibi.com          |
| <b>ED V 2015 SLU</b>                            | Quiroga            | Lugo      | 982 185 619 | info@donbernardino.com           | http://www.donbernardino.com          |
| <b>Envinate, S.L.</b>                           | A Teixeira         | Ourense   | 682 207 160 | asesoria@envinate.es             | www.envinate.es                       |
| <b>Jorge Feijoo González</b>                    | A Teixeira         | Ourense   | 606 807 897 | adegavella@terra.com             | http://www.adegavella.com             |
| <b>Javier Fernández González</b>                | Pantón             | Lugo      | 982 456 228 | javierfdz@hotmail.com            |                                       |
| <b>Manuel Fernández Rodríguez</b>               | Sober              | Lugo      | 982 401 872 | dominiodesanxiao@mundo-r.com     |                                       |
| <b>Finca Millara Bodegas y Viñedos, S.R.L.</b>  | Pantón             | Lugo      | 606 945 792 | ininfer@terra.es                 |                                       |
| <b>José Antonio Fortes López</b>                | O Saviñao          | Lugo      | 660 769 999 | nairax@hotmail.com               | http://www.adegadofortes.blogspot.com |
| <b>Miguel Ángel Garrido Raña</b>                | O Saviñao          | Lugo      | 608 088 208 | disorbal@disorbal.com            |                                       |
| <b>Grupo Peago, S.L.</b>                        | Chantada           | Lugo      | 982 446 238 | condadodesequeiras@gruopeago.com | http://www.condadodesequeiras.com     |
| <b>Karma do Sil, S.L.</b>                       | Pantón             | Lugo      | 982 402 385 | antonio@geslega.com              |                                       |
| <b>Domingo López Fernández</b>                  | Sober              | Lugo      | 982 152 458 |                                  |                                       |
| <b>Maximino López Vázquez</b>                   | Pantón             | Lugo      | 982 456 595 |                                  |                                       |
| <b>Lar de Ricobao, S.L.</b>                     | Quiroga            | Lugo      | 690 951 032 | lardericobao@gmail.com           |                                       |
| <b>Leirabella, S.L.</b>                         | Parada do Sil      | Ourense   | 630 882 558 | martin.lagaron@hotmail.es        |                                       |
| <b>Marcelino Tierra y Vinos, S.L.</b>           | Sober              | Lugo      | 647 164 040 | contacto@dominiomarcelino.com    | www.dominiomarcelino.com              |
| <b>Ramón Marcos Fernández</b>                   | Sober              | Lugo      | 982 152 285 | adegacruceiro@hotmail.com        | http://www.adegacruceiro.es/web2/     |
| <b>Eladio Martínez Fernández</b>                | Sober              | Lugo      | 988 252 343 |                                  |                                       |
| <b>Javier Méndez Arias</b>                      | Sober              | Lugo      | 982 460 252 |                                  |                                       |
| <b>Manuel Mondelo Rodríguez</b>                 | Quiroga            | Lugo      | 629 492 973 | adegamondelo@gmail.com           |                                       |
| <b>Mª Isolina Moreiras Méndez</b>               | Chantada           | Lugo      | 686 278 115 | adegasoutariz@hotmail.com        |                                       |
| <b>Rubén Moure Fernández</b>                    | Pantón             | Lugo      | 638 380 222 | info@priordepanton.com           |                                       |
| <b>Nova Toural, S.L.</b>                        | O Saviñao          | Lugo      | 620 825 362 | info@novatoural.es               | http://www.novatoural.es              |
| <b>Ana Pérez López</b>                          | O Saviñao          | Lugo      | 670 508 730 |                                  |                                       |
| <b>José Luís Pérez Pérez</b>                    | O Saviñao          | Lugo      | 982 450 328 |                                  |                                       |
| <b>Óscar Pérez Rodríguez</b>                    | Sober              | Lugo      | 982 460 110 | formarigo@yahoo.es               |                                       |
| <b>Penas Donas, S.L.</b>                        | Pantón             | Lugo      | 988 200 045 | adega@penadasdonas.com           | http://www.penadasdonas.com           |
| <b>Pereimos 2007, S.L.</b>                      | A Pobra de Trives  | Ourense   | 607 504 115 | acorga@qbama.es                  |                                       |
| <b>Piñares de Belesar, S.L.U.</b>               | O Saviñao          | Lugo      | 982 000 000 | finacabaleiroportela@hotmail.es  |                                       |
| <b>Pincelo, S.L.</b>                            | Chantada           | Lugo      | 982 441 660 | bpincelo@wanadoo.es              | http://www.bodegapincelo.com          |
| <b>Mª Carmen Nieves Prado Ferreiro</b>          | Sober              | Lugo      | 982 152 575 |                                  |                                       |
| <b>Rosa Mª Pumar Rodríguez</b>                  | Monforte de Lemos  | Lugo      | 689 175 981 | info@sanmamed.es                 | http://www.sanmamed.es                |
| <b>Régoa, C.B.</b>                              | Sober              | Lugo      | 649 101 555 | info@regoa.es                    | http://www.regoa.es                   |
| <b>Rabelas, S.L.</b>                            | Chantada           | Lugo      | 982 440 809 | rabelassl@rabelas.es             |                                       |
| <b>Roberto Regal López</b>                      | O Saviñao          | Lugo      | 982 462 092 |                                  |                                       |

| DENOMINACIÓN/ADEGAS                             | POBOACIÓN            | PROVINCIA | TELÉFONO    | CORREO ELECTRÓNICO          | WEB                                    |
|---|----------------------|-----------|-------------|-----------------------------|--|
| <b>Regina Viarum, S.L.</b>                      | Sober                | Lugo      | 986 288 212 | info@reginaviarum.es        | http://www.reginaviarum.es             |
| <b>José Manuel Rodríguez González</b>           | Sober                | Lugo      | 982 460 613 |                             | http://www.adegadecima.com             |
| <b>Víctor Manuel Rodríguez López</b>            | Sober                | Lugo      | 982 460 504 | info@valdalenda.com         | www.valdalenda.com                     |
| <b>Ernesto Rodríguez Pérez</b>                  | Sober                | Lugo      | 982 152 410 | ernestoribadent@yahoo.es    |  |
| <b>José Ignacio Rodríguez Pérez</b>             | Sober                | Lugo      | 982 152 570 | bodegasregueiral@gmail.com  |  |
| <b>Pedro Manuel Rodríguez Pérez</b>             | Sober                | Lugo      | 982 152 508 | adegasguimaro@gmail.com     |  |
| <b>Odilo Rodríguez Portela</b>                  | Sober                | Lugo      | 620 857 653 |                             |  |
| <b>M<sup>a</sup> Carmen Rodríguez Rodríguez</b> | Sober                | Lugo      | 982 152 249 |                             |  |
| <b>Ronsel do Sil, S.L.</b>                      | Parada do Sil        | Ourense   | 988 984 923 | info@ronseldosil.com        | http://www.ronseldosil.com             |
| <b>S.A.T. Virxen dos Remedios 837 XUGA</b>      | O Saviñao            | Lugo      | 982 171 720 | info@virxendosremedios.es   | http://www.virxendosremedios.es        |
| <b>Teixeiro Lemos, S.L.</b>                     | Chantada             | Lugo      | 982 171 666 |                             | http://bodegadiegodelemos.blogspot.com |
| <b>Terras de Lincora, S.C.</b>                  | Chantada             | Lugo      | 982 441 591 |                             |  |
| <b>Cristina Vázquez González</b>                | Sober                | Lugo      | 982 152 222 |                             |  |
| <b>Jesús Manuel Vázquez Pereira</b>             | Pantón               | Lugo      | 608 889 637 | adega.amieira@gmail.com     |  |
| <b>Araceli Vázquez Rodríguez</b>                | Sober                | Lugo      | 699 073 420 | indusuaz@hotmail.com        |  |
| <b>José Vázquez Rodríguez</b>                   | A Teixeira           | Ourense   | 629 818 701 | xurseculo@terra.es          |  |
| <b>Val de Quiroga, S.L.</b>                     | Quiroga              | Lugo      | 982 428 580 | valdequiroga@telefonica.net |  |
| <b>Manuela Valdés Pérez</b>                     | Manuela Valdés Pérez | Lugo      | 982 460 545 | adegatear@adegatear.com     |  |
| <b>José Ramón Vero Pérez</b>                    | Sober                | Lugo      | 982 152 981 |                             | http://www.cividades.com               |
| <b>José Manuel Vidal López</b>                  | Sober                | Lugo      | 679 328 546 | jmvle@yahoo.es              |  |

#### D.O. RIBEIRO

|   |                |         |             |                                      |  |
|---|----------------|---------|-------------|--------------------------------------|--|
| <b>A Portela, S.A.T.</b>                        | Beade          | Ourense | 988 480 050 | beade@beadeprimacia.com              | http://www.beadeprimacia.com/          |
| <b>Atanis, S.L.U.</b>                           | Cenlle         | Ourense | 988 38 4200 | vinos@bodegagallegas.com             |  |
| <b>Bodegas y Viñedos Pazo de Casanova, S.L.</b> | Ourense        | Ourense | 988 384 196 | casanova@pazocasanova.com            | http://www.pazocasanova.com/gal.html   |
| <b>Campante, S.A.</b>                           | Toén           | Ourense | 988 261 212 | anamendez@grupoboredamorgadio.com    | http://actualidad.campante.com/        |
| <b>Casal de Arman, S.L.</b>                     | Ribadavia      | Ourense | 699 060 464 | bodega@casaldearman.net              | http://www.bodegascasaldearman.com/    |
| <b>Castro Rei, S.L.</b>                         | Ribadavia      | Ourense | 988 472 069 | bodegacastrorei@bodegacastrorei.com  | http://bodegacastrorei.com/            |
| <b>César Manuel García Álvarez</b>              | Ribadavia      | Ourense | 988 470 248 | cesares.imperium@gmail.com           |  |
| <b>Cunqueiro, S.L.</b>                          | Castro de Miño | Ourense | 988 489 023 | info@bodegascunqueiro.es             | http://bodegascunqueiro.com/           |
| <b>Docampo, S.A.</b>                            | Ribadavia      | Ourense | 988 470 258 | admin@bodegasdocampo.com             | http://www.bodegasdocampo.com/         |
| <b>Francisco Fernández Sousa</b>                | Castro de Miño | Ourense | 988 489 077 | info@terraminei.com                  | http://www.terraminei.com/             |
| <b>Loeda, S.L.</b>                              | Ribadavia      | Ourense | 988 471 043 | contacto@bodegasloeda.com            | http://www.bodegasloeda.com/           |
| <b>María Álvarez Serrano</b>                    | Leiro          | Ourense | 607 203 277 | gomariz@cotodegomariz.com            | http://www.cotodegomariz.com/          |
| <b>Merlot Ibérica</b>                           | Ribadavia      | Ourense | 988 471 508 | veigadeouro@gmail.com                |  |
| <b>Miguel Ángel Garrido Raña</b>                | Castro de Miño | Ourense |             |                                      |  |
| <b>Montero &amp; Rey, S.A.T.</b>                | Beade          | Ourense | 988 480 166 | antoniocasty@yahoo.es                |  |
| <b>Nairoa, S.L.</b>                             | Arnoia         | Ourense | 988 492 867 | info@bodegasnairoa.com               | http://www.bodegasnairoa.com/index.php |
| <b>O'Ventosela, S.L.</b>                        | Leiro          | Ourense | 988 471 947 | bodegasydestilerias@oventosela.com   | http://oventosela.com/es/              |
| <b>Pazo de Vieite, S.L.</b>                     | Leiro          | Ourense | 988 488 229 | info@pazodevieite.es                 | www.pazodevieite.es                    |
| <b>Pazo do Mar, S.L.</b>                        | Toén           | Ourense | 988 261 256 | info@pazodomar.com                   | http://www.pazodomar.com/              |
| <b>Pericocho, S.L.</b>                          | Ribadavia      | Ourense | 988 470 968 |                                      |  |
| <b>Ramón do Casar, S.L.</b>                     | Castro de Miño | Ourense | 638 433 611 |                                      | http://www.ramondocasar.es/            |
| <b>Rey Lafuente, S.L.</b>                       | Castro de Miño | Ourense | 988 489 025 | marcialreyrey@yahoo.es               |  |
| <b>Rodríguez Méndez, S.L.</b>                   | Castro de Miño | Ourense | 988 493 006 | bodegasrodriguezmenendez@hotmail.com |  |
| <b>San Roque, S.C.G.</b>                        | Beade          | Ourense | 988 471 522 | adegas@terradocastelo.com            | http://www.terradocastelo.com/         |
| <b>Uceira, S.C.</b>                             | Castro de Miño | Ourense | 988 489 080 | distribucionesmanso@gmail.com        |  |
| <b>Valdepuga, S.L.</b>                          | Toén           | Ourense | 988 222 772 | valdepuga@grupopuga.com              | http://www.valdepuga.com/vinos.php     |
| <b>Vázquez Nieves, S.L.</b>                     | Castro de Miño | Ourense | 988 489 229 | vnieves@bodegasvazqueznieves.com     | http://www.bodegasvazqueznieves.com/   |
| <b>Villanueva Senra, S.L.</b>                   | Castro de Miño | Ourense | 988 493 024 | info@bodegasvillanueva.com           | http://bodegasvillanueva.com/          |
| <b>Viña Meín, S.L.</b>                          | Leiro          | Ourense | 988 488 400 | info.bodega@vinamein.com             | http://www.vinamein.com/               |
| <b>Vitivinícola do Ribeiro, S.C.G.</b>          | Ribadavia      | Ourense | 988 477 210 | info@pazoribeiro.com                 | http://www.costeira.es/                |

#### D.O. VALDEORRAS

|  |            |         |             |                                 |                         |
|--|------------|---------|-------------|---------------------------------|-------------------------|
| <b>Adega Alán, S.A.T.</b>                          | A Rúa      | Ourense | 988 311 457 | alandeval@hotmail.com           | www.alandeval.com       |
| <b>Adega Avelina, S.A.T.</b>                       | Vilamartín | Ourense | 988 324 533 | adegavelinasat@yahoo.com        |                         |
| <b>Adega Cepado, S.L.</b>                          | Rubiá      | Ourense | 988 295 161 | info@cepado.com                 | http://cepado.com       |
| <b>Adega Chan de Ouro, S.L.</b>                    | O Bolo     | Ourense | 988 307 874 |                                 |                         |
| <b>Adega da Pinguela, S.L.</b>                     | A Rúa      | Ourense | 654 704 753 | adega@adegadapinguela.com       | www.adegadapinguela.com |
| <b>Adega Docampo-Gacio, C.B.</b>                   | Rubiá      | Ourense | 988 325 352 | manueldocampo@valdeorras.com    |                         |
| <b>Adega O Casal, S.A.T.</b>                       | Rubiá      | Ourense | 988 342 067 | casalnovoi@casalnovoi.es        | http://casalnovoi.es    |
| <b>Adega O Ribouzo, S.A.T.</b>                     | Vilamartín | Ourense | 988 300 053 | ribouzo@yahoo.es                |                         |
| <b>Adega Quinta da Peza, S.L.</b>                  | A Rúa      | Ourense | 988 311 537 | info@quintadapeza.com           | www.quintadapeza.es     |
| <b>Adegas A Coroa, S.A.T.</b>                      | A Rúa      | Ourense | 988 310 648 | acoroi@acoroi.com               | www.acoroi.com          |
| <b>Adegas Dia-Noite, S.L.</b>                      | Petín      | Ourense | 988 311 462 | galiciano@galiciano.com         | www.galiciano.com       |
| <b>Adegas Don Mario, S.L.</b>                      | Larouco    | Ourense | 988 328 425 | informacion@adegasdonmario.com  | www.adegasdonmario.com  |
| <b>Adegas Melillas, S.L.</b>                       | A Rúa      | Ourense | 988 312 084 | lagardociguri@adegamelillas.com | www.adegamelillas.com   |
| <b>Boas Marcas de España, S.L.</b>                 | Vilamartín | Ourense | 988 324 526 |                                 |                         |
| <b>Bodega A Tapada</b>                             | Rubiá      | Ourense | 988 324 195 |                                 |                         |
| <b>Bodega Ángela Quirós Medano</b>                 | Vilamartín | Ourense | 636 478 101 |                                 |                         |
| <b>Bodega Carballal, S.L.</b>                      | Petín      | Ourense | 988 311 281 |                                 |                         |
| <b>Bodega Cooperativa Jesús Nazareno</b>           | O Barco    | Ourense | 988 320 262 | coopbarco@infonegocio.com       |                         |
| <b>Bodega Cooperativa Santa María dos Remedios</b> | Larouco    | Ourense | 988 348 043 | bodegaslarouco@terra.com        | www.bodegas-larouco.com |

| DENOMINACIÓN/ADEGAS                           | POBOACIÓN  | PROVINCIA | TELÉFONO    | CORREO ELECTRÓNICO             | WEB                         |
|---|------------|-----------|-------------|--------------------------------|-----------------------------|
| <b>Bodega Cooperativa Virxe das Viñas</b>     | A Rúa      | Ourense   | 988 310 607 | market@cooperativaruva.com     |                             |
| <b>Bodega Eladio Santalla Paradelo</b>        | O Barco    | Ourense   | 630 762 607 |                                |                             |
| <b>Bodega Francisco Fernández Álvarez</b>     | A Rúa      | Ourense   | 609 521 758 |                                |                             |
| <b>Bodega Germán Rodríguez Prada</b>          | A Rúa      | Ourense   | 619 350 638 | galgueira@hotmail.com          |                             |
| <b>Bodega Germán Rodríguez Salgado</b>        | A Rúa      | Ourense   | 981 151 968 |                                |                             |
| <b>Bodega Godeval, S.A.T.</b>                 | O Barco    | Ourense   | 988 325 309 | godeval@cesatel.es             | www.godeval.com             |
| <b>Bodega Jesús Rafael Núñez Rodríguez</b>    | Rubiá      | Ourense   | 988 307 789 |                                |                             |
| <b>Bodega Joaquín Rebollo, S.A.</b>           | A Rúa      | Ourense   | 988 336 023 | info@joaquinrebollo.com        | www.joaquinrebollo.com      |
| <b>Bodega José González González</b>          | A Rúa      | Ourense   | 988 310 847 |                                |                             |
| <b>Bodega José Rodríguez González</b>         | Larouco    | Ourense   | 659 577 142 |                                |                             |
| <b>Bodega Juan Ares Vicente</b>               | Vilamartín | Ourense   | 988 300 018 |                                |                             |
| <b>Bodega Ladera Sagrada, S.L.</b>            | Petín      | Ourense   | 988 347 062 |                                |                             |
| <b>Bodega M<sup>a</sup> Teresa Nuñez Vega</b> | Petín      | Ourense   | 988 311 251 | biocarrooyol@yahoo.es          | www.bioca.es                |
| <b>Bodega Manuel Corzo Macías</b>             | O Bolo     | Ourense   | 629 893 649 |                                |                             |
| <b>Bodega Rafael Palacios, S.L.</b>           | A Rúa      | Ourense   | 988 310 162 | export@rafaelpalacios.com      | www.rafaelpalacios.com      |
| <b>Bodega Ruchel, S.L.</b>                    | Vilamartín | Ourense   | 986 253 345 | info@vinosruchel.com           | www.vinosruchel.com         |
| <b>Bodega Sampayolo, S.L.</b>                 | A Rúa      | Ourense   | 679 157 977 | info@sampayolo.com             | www.sampayolo.com           |
| <b>Bodega Santa Marta, S.A.T.</b>             | Vilamartín | Ourense   | 988 324 559 | santa.marta@teletel.es         | www.vinaredo.com            |
| <b>Bodega Señorío de Roblido, S.L.</b>        | A Rúa      | Ourense   | 988 312 343 | BDGA.SR.ROBLIDO@terra.es       | www.bodegasgruporoblido.com |
| <b>Bodega Testeiro</b>                        | A Rúa      | Ourense   | 988 311 659 |                                |                             |
| <b>Bodega Val de Iurres, S.L.</b>             | A Rúa      | Ourense   | 988 226 216 |                                |                             |
| <b>Bodega Valdesil, S.L.</b>                  | Vilamartín | Ourense   | 988 337 900 | valdesil@valdesil.com          | www.valdesil.com            |
| <b>Bodega Virgen de Galir, S.A.T</b>          | O Barco    | Ourense   | 988 335 600 | virxendegalir@virxendegalir.es | www.virxendegalir.es        |
| <b>Bodegas Beneitez, S.L.</b>                 | O Bolo     | Ourense   | 988 323 033 |                                |                             |
| <b>Condegodos (Servicios) S.L.U.</b>          | Vilamartín | Ourense   | 988 300 075 | info@valdegodos.com            |                             |
| <b>Viña Somoza Bodegas y Viñedos</b>          | A Rúa      | Ourense   | 988 310 918 | bodega@vinosomoza.com          | www.vinosomoza.com          |
| <b>Bodega Guitián y Blanco, S.C.</b>          | Vilamartín | Ourense   | 988 324 557 | info@bodegasdberna.com         | www.bodegasdberna.com       |
| <b>Bodega José Luís Aristegui Anido</b>       | A Rúa      | Ourense   | 626 647 356 | aristanido@terra.com           |                             |
| <b>Bodega Roandi, S.L.</b>                    | O Barco    | Ourense   | 988 335 198 | bodega@roandi.es               | www.bodegaroandi.com        |

# Glosario de termos

Este artigo é un glosario de termos relacionados coa gastronomía. É un complemento do artigo principal, e non debe considerarse un artigo independente.

Este artigo é un glosario de termos relacionados coa gastronomía. É un complemento do artigo principal, e non debe considerarse un artigo independente.

**Ágar-ágar**. Xelificante vexetal. Extráese dalgunhas algas e ten diversos usos en farmacia, bacterioloxía e en certas industrias. En cociña, o produto comercial ágar-ágar utilízase para facer xelatinas e como estabilizante dalgúns alimentos. A diferenza doutras xelatinas, permite xelificar en quente.

**Ají**. Chile.

**Algin**. PProduto natural que se obtén de algas pardas. Utilízase na gastronomía molecular para a técnica da esferificación (ver *Esferificación*). Comercialízase en po refinado.

**AOVE**. Sigla de aceite de oliva virxe extra.

**Auga Mareira**. Auga de mar envasada, procedente da ría de Arousa.

**Azucres de Demerara**. Azucres sen refinar, de cor dourada e cristais grandes e crocantes. O seu nome procede da rexión de Demerara, na Güiana, onde empezou a produción deste tipo de azucres.

**Azucres mascabado**. Azucres de cana integral que non sufriu ningunha refinación. De cor marrón escura, é orixinario das illas Mauricio.

**Bramante**. Cordel moi fino feito de cânabo. En cociña emprégase para atar as carnes ou outros alimentos.

**Burrata**. Queixo italiano de pasta fiada elaborado con leite de vaca. Moi parecido á *mozzarella*, que se elabora con leite de búfala.

Cachaça, bebida brasileira feita de cana-de-açúcar.

**Cacheira**. Cabeza do porco curada, á que tamén se lle chama *cachucha*.

Cachucha, bebida brasileira feita de cana-de-açúcar.

Cachucha, bebida brasileira feita de cana-de-açúcar.

**Caldelá**. Raza de gando bovino, que ten o seu hábitat en zonas montañosas e húmidas. É de cor negra ou marrón.

**Caldo dashi**. Caldo da cociña xaponesa que serve de base a moitas receitas, coma os pratos con fideos e a sopa miso, entre outros. Elabórase con alga *kombu* seca e contén moito ácido glutámico, a base do glutamato monosódico, un compoñente que realza o sabor *umami* (ver *Umami*), esencial na gastronomía nipoa. O caldo *dashi* necesita só uns minutos de cocción, e achégalles moito sabor aos pratos aos que se incorpora.

**Ceboleiro**. Chourizo de cebola típico de Ourense.

**Croca**. Carne da cadeira do gando vacún.

**Crumble**. EEsta receita inglesa consiste nun pastel con froitas, feito con fariña, manteiga e azucres. A masa esmiúzase, mestúrase coas froitas e gratínase. Úsase tamén como acompañante en xeados, compotas e cremas. Adóitase servir quente.

**Esferificación**. Técnica culinaria revolucionaria que se puxo en práctica no restaurante ElBulli, de Ferran Adrià. Consiste na xelificación dun líquido que forma esferas ao ser mergullado nun baño. Na esferificación básica, mergúllase un líquido con algin nun baño de calcic (sal de calcio) e na esferificación inversa mergúllase un líquido con glico nun baño de algin. Obtéñense así esferas moi flexibles de tamaños diversos. Ademais, pódense introducir elementos

de cores e sabores, e tamén se poden obter diferentes sabores.

Este artigo é un glosario de termos relacionados coa gastronomía. É un complemento do artigo principal, e non debe considerarse un artigo independente.

Este artigo é un glosario de termos relacionados coa gastronomía. É un complemento do artigo principal, e non debe considerarse un artigo independente.

Este artigo é un glosario de termos relacionados coa gastronomía. É un complemento do artigo principal, e non debe considerarse un artigo independente.

sólidos no interior das esferas, de modo que se poden obter diferentes sabores.

**Fiúncho**. Fiollo.

**Ganage o ganache**. Crema de pastelería elaborada con chocolate e nata que se utiliza para recheos e coberturas de tortas e bombóns.

**Gianduja**. Bombón de chocolate e pasta de abelá, orixinario do Piemonte italiano. Na actualidade, adoita facer referencia á combinación de froitos secos, chocolate e azucres.

**Gliconato cálcico**. É unha mestura de dous sales de calcio (gluconato cálcico e lactato cálcico), utilizado para a técnica da esferificación inversa (ver *Esferificación*). Non lle achega sabor ningún ao alimento co que se traballa, pero dá como resultado un produto rico en calcio. Comercialízase en po e é soluble en frío..

**Goma gellan**. Aditivo alimentario de orixe vexetal moi utilizado na cociña de vangarda como estabilizante, espesante e xelificante. Comercialízase en forma de po moi fino.

**Gratinadora**. AAparello de cociña que serve para gratinar ou quentar pratos. Ten unha resistencia eléctrica na parte superior que irradia calor. Pódese regular a potencia e a distancia entre a resistencia e o prato.

**Grué de cacao**. Produto que se obtén no proceso de produción do chocolate. Obtense das fabas de cacao puro, tostadas e trituradas. Achegan o sabor puro da faba de cacao, amargo, e unha textura crocante.

**Faba tonka**. Semente de sarrapia (*Dipteryx odorata*), unha árbore de América tropical. O seu sabor lembra a vainilla e a canela, e utilízase en repostería.

**Isomalt**. Substituto do azucresacarosa, con propiedades físicas moi parecidas, pero menos calorías. Utilízase en repostería.

**Kappa**. Xelificante de acción rápida que permite recubrir os alimentos cunha xelatina do sabor que se desexe. Extráese dun tipo de algas vermellas e preséntase no mercado en po refinado. Aínda que se emprega na gastronomía desde hai tempo, é un produto moi utilizado na cociña creativa actual.

**Kombu** (*Saccharina japonica*). Alga mariña comestible con moitas propiedades nutritivas e medicinais, moi empregada na cociña. A pesar das súas propiedades, non é recomendable abusar do seu consumo, e cunha cullerada diaria é suficiente. Na China e no Xapón úsase tradicionalmente como base de caldos. Aínda que é unha alga silvestre, nalgúns lugares, coma no Xapón, na China, en Francia ou en Galicia, cultívase cun método parecido á mitilicultura.

**Lañar**. Define a acción de abrir o peixe para extraerlle as tripas, limpallo e salgallo.

Este artigo é un glosario de termos relacionados coa gastronomía. É un complemento do artigo principal, e non debe considerarse un artigo independente.

Este artigo é un glosario de termos relacionados coa gastronomía. É un complemento do artigo principal, e non debe considerarse un artigo independente.

Este artigo é un glosario de termos relacionados coa gastronomía. É un complemento do artigo principal, e non debe considerarse un artigo independente.

Este artigo é un glosario de termos relacionados coa gastronomía. É un complemento do artigo principal, e non debe considerarse un artigo independente.

**Lima kaffir** (*Citrus Hystrix*). Planta procedente de sueste asiático que dá un froito parecido á lima. É verde, pequeno, de sabor ácido e moi aromático. Constitúe un ingrediente fundamental na cociña do sueste asiático porque realza o sabor dos pratos. Coñécese tamén como *combava*.

**Macarón**. DDoce tradicional francés elaborado con clara de ovo, améndoas e azucres e recheo de crema. Fanse de distintas cores, en función do sabor: amarelos os de limón, verdes os de pistacho, marróns os de chocolate ou café, vermellos os de amorodo...

**Masa wonton**. Masa da gastronomía chinesa. Moi fina, pódese cocer ao vapor, fritir ou ferver, o que a fai moi versátil e está presente en moitas receitas.

**Pacojet**. Aparello utilizado na cociña creativa actual que serve para procesar alimentos conxelados. Actualmente emprégase para todo tipo de creacións culinarias, tanto salgadas coma doces. O pacojet converte o produto conxelado en capas extremadamente finas que lle confiren unha textura moi suave; deste xeito, conséguese unha consistencia cremosa.

**Plastón**. Nome que lle se dá ámasa para facer o follado.

**Porco landrán**. Leitón.

**Proespuma**. Aditivo estabilizante que se comercializa en po. Engádese aos líquidos e serve para elaborar escumas cun sifón, de maneira que a mestura resulta aireada e estable. Hai proespuma fría e quente, e o seu uso depende do tipo de prato que se desexe preparar. Empezou a utilizarse na cociña molecular, aínda que na actualidade se xeneralizou o seu uso, pois é un recurso fácil que dá resultados moi vistosos.

**Quenelle**. Termo utilizado na gastronomía de vangarda para referirse á forma ovalada que se lles dá a algunhas elaboracións. Procede da especialidade francesa *quenelle*, unha especie de croqueta que pode ser doce ou salgada.

**Râble**. Termo francés que se usa en gastronomía para referirse ao lombo.

**Ramallo de mar** (*Codium Tomentosum*). Alga común nas costas galegas cun intenso sabor a mar que lembra o percebe. É de cor verde intensa e ten a carne xelatinosa e zumarenta. Incorporárase en arroces, salsas, cremas e guarnicións.

**Risolar**. Dourar a lume forte con graxa un alimento previamente cocido. Se se trata de carne, a acción denomínase selar e consiste en dourala por todos os lados.

**Roner**. Aparello moi utilizado na gastronomía de vangarda que serve para cocer a baixa temperatura, entre 65 e 85 °C, e durante longos espazos de tempo, de maneira que se conseguen texturas e resultados sorprendentes debido aos procesos químicos que se desencadean durante a cocción nestas condicións. Foi deseñado por

Este artigo é un glosario de termos relacionados coa gastronomía. É un complemento do artigo principal, e non debe considerarse un artigo independente.

Este artigo é un glosario de termos relacionados coa gastronomía. É un complemento do artigo principal, e non debe considerarse un artigo independente.

Este artigo é un glosario de termos relacionados coa gastronomía. É un complemento do artigo principal, e non debe considerarse un artigo independente.

Este artigo é un glosario de termos relacionados coa gastronomía. É un complemento do artigo principal, e non debe considerarse un artigo independente.

Joan Roca, do Celler de Can Roca, e Narcís Caner, de La Fonda Caner.

**Zabaione**. Crema espumosa de orixe italiana. Pódese utilizar como recheo de pasteis e tortas, para gratinar, para bañar outros alimentos, e tamén pode consumirse soa. Elabórase con xemas, azucres, viño e nata e admite variacións.

**Salsa Valentina**. Marca dunha salsa mexicana picante que ten como ingrediente principal o chile. Utilízase en cociña como aderezo.

**Silpat**. Lámina de cocción antiadherente moi utilizada en pastelería. Permite enfornar a altas temperaturas. O seu uso evita enfariñar ou engraxar superficies. Comercialízase en distintos tamaños.

**Sistema Xenovesa**. Sistema utilizado en repostería que consiste en branquear ovos e azucres, engadir a materia graxa e, finalmente, a materia sólida.

**Spaguetto Kit**. Utensilio para elaborar espaguetes de xelatina.

**Streusel**. A palabra alemá *streusel* significa “algo espaxado ou empoado”. En pastelería, alude á cobertura feita de manteiga, fariña e azucres que se lles pon aos biscoitos e aos pans. É unha masa solta e crocante enfnada.

**Strudel**. Pastel laminado recheo típico de Europa central. Pódese reencher de mazá, de froitos secos, de queixo e, en Arxentina, tamén de carne.

**Tartar**. Prato de carne ou peixe crus, picado fino, adobado con condimentos e acompañado de salsas. Adóitase servir untado sobre unha torrada.

**Tataky**. Técnica de preparar o peixe ou a carne da cociña xaponesa. Córtase o alimento en anacos grandes, pásase brevemente pola tixola ou o ferro e, a continuación, maríñase en salsa de soia.

**Tpt**. Sigla que se utiliza en cociña e que significa “tanto por tanto”; é dicir, cando de dous ingredientes hai que poñer a mesma cantidade. Por exemplo, tanto de azucres coma de auga para elaborar un xarope.

**Umami**. Coñecido como o quinto sabor, o *umami* engádese ao gusto salgado, doce, amargo e ácido ou agre, que son os sabores que pode recoñecer o ser humano. O termo umami é xaponés e significa “saboroso”.

**Xantano**. Aditivo empregado na gastronomía pola súa calidade de espesante e estabilizador de alimentos. Na cociña de vangarda, utilízase tamén para os procesos de esferificación inversa. Obtense da fermentación do amidón de millo.

**Yuzu**. Froito cítrico propio da cociña asiática. Pertence á familia das rutáceas. Parecido a un pomelo, é de cor verde e cando madura vólvese amarelo. O aroma intenso da pel é o que lle valeu a consideración dos xefes de cociña. Comercialízase fresco e en po ou pasta.

